Cali Infos

Les informations santé de votre pharmacien

n°40

FICHE PRATIQUE
Oubli de Pilule

DOSSIER
LES VERTIGES

Revue offerte par votre pharmacien

Cali pharma
au service de votre santé.

Santé

LE GLAUCOME

Pédiatrie

L'ERYTHÈME FESSIER

Homéopathie

HOMÉO ET GROSSESSE

Beauté

LES CHEVEUX

Pour votre pharmacien Cali pharma

au service de votre santé.

Chaque client est unique

C'est pourquoi
il s'engage à tout moment à vous garantir :

Une équipe de professionnels de la santé à votre écoute :

- Présence réglementaire d'un pharmacien toujours assurée.
- Qualification du personnel identifiable par badge.
- Formation de l'équipe actualisée en permanence.
- Contrôle précis et explication pratique de vos prescriptions.
- Respect de la confidentialité.

Le choix des meilleurs fournisseurs :

- Fournisseurs pharmaceutiques sélectionnés en fonction de leur réactivité et de leur agrément qualité.
- Un réseau de distribution vous protégeant des contrefaçons.
- Contrôle du respect de la chaîne du froid.

Une gamme de produits la plus adaptée à vos besoins :

- Affichage des prix en totale transparence.
- Gestion du stock informatisée.
- Référencement de nouveaux produits.
- Historique de votre dossier pharmaceutique.

Une dynamique de travail par une mise à disposition :

- Revue santé gratuite : Cali infos.
- Prix attractifs
- Participation aux campagnes de Santé Publique.
- Aide pour vos démarches administratives : tiers payant, possibilité de mettre à jour les cartes vitales.

Des normes d'hygiène :

- Procédure de nettoyage et de décontamination du matériel médical loué.
- Propreté des locaux.

Cali pharma
au service de votre santé.

Notre préoccupation première :

Vous satisfaire et répondre à vos demandes dans le respect de l'éthique professionnelle

EDITO

Caliinfos change de look !
Nouvelle mise en page
Nouvelles couleurs
Articles regroupés par thèmes.

Et pourtant Caliinfos reste lui-même :
Les articles de Caliinfos sont tous rédigés par des **pharmaciens Calipharma** ou leurs collaborateurs.
Chaque numéro est préparé en fonction de vos attentes et de l'actualité santé :

Le **dossier** vous explique une pathologie ou un traitement.
Les thèmes «**santé**» sont soigneusement choisis pour répondre à vos questions.
Homéopathie, phytothérapie, aromathérapie se partagent les pages «**médecines naturelles**».
La rubrique «**beauté**» aborde la cosmétologie, les soins de la peau et des cheveux…
Un professionnel de santé, **invité** de la rédaction caliinfos, apporte ses connaissances, son expérience.

Caliinfos, c'est aussi
Le tour de l'actualité santé dans «**lu pour vous**».
Les **fiches pratiques**.
Des pages **sport**.
Le clin d'œil aux richesses de **notre région**.
…et le «**Calimini-Calimalin** » pour les petits…et les grands !

Votre Caliinfos vous souhaite une très bonne année 2011 !

Les pharmacies

Pharmacie DES GLACIS - DUNKERQUE
Pharmacie BECART - BOURBOURG
Pharmacie BOUTON - ARMENTIERES
Pharmacie BRASSELET - AVELIN
Pharmacie CACHEUX-FICHELLE - LOMME
Pharmacie DANTOING - CYSOING
Pharmacie DOLLE - AIRE SUR LA LYS
Pharmacie DRESZER - SAINT-SAULVE
Pharmacie FLAMANDE - LILLE
Pharmacie HAYE - WATTRELOS
Pharmacie HENNEVIN - LA MADELEINE
Pharmacie LE BARON - HELLEMMES
Pharmacie de l'HOTEL DE VILLE - LINSELLES
Pharmacie LEULLIETTE - GRANDE SYNTHE
Pharmacie MARQUIS - HALLENNES les HAUBOURDIN
Pharmacie de la MAIRIE - LOOS
Pharmacie D'ENNEQUIN - LOOS
Pharmacie CHASSE ROYALE - VALENCIENNES
Pharmacie DU BOURG - LAMBERSART
Pharmacie SAINT GEORGES - CAMBRAI
Pharmacie PLESSIET - AULNOY
Pharmacie THOMAS - CALAIS
Pharmacie ULRICH - LA MADELEINE
Pharmacie DEHAUT-VANHEEMS - VIEUX CONDÉ
Pharmacie de la FRONTIÈRE - CRESPIN
Pharmacie SAINT LEGER - TRITH SAINT LEGER
Pharmacie de l'HOTEL DE VILLE - BRUAY LA BUISSIERE
Pharmacie VERSCHAVE - CASSEL
Pharmacie DE FLEURBAIX - FLEURBAIX

EXCELLENCE GÉNÉRIQUE

Les médicaments génériques, « Pour moi, c'est identique ! »

Demandez conseil à votre pharmacien

CADUCÉE D'OR
CATÉGORIE MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE
Les caducées ESCP-EAP 2009

EG LABO, filiale du groupe allemand STADA, 5e générique mondial*, est l'un des acteurs principaux du marché des génériques en France.

EG LABO et le groupe STADA, ce sont près de 8 000 collaborateurs répartis dans le monde entier, guidés par l'Excellence Générique et s'inscrivant dans une histoire et une culture industrielle plus que centenaires.

EG LABO concentre la fabrication de ses médicaments sur des sites de production basés en France et dans le reste de l'Europe. Avec EG LABO, les patients ont l'assurance de bénéficier ainsi des meilleurs standards de production et du double contrôle qualité.

EG LABO, c'est encore la possibilité pour le pharmacien et ses patients de profiter d'une dynamique et d'une largeur de gamme exceptionnelles.

Enfin, EG LABO, c'est 12 ans d'existence en France et des partenariats multiples et pérennes avec l'ensemble de ses clients.

DM 10-09/09

* Source interne STADA, février 2009.

EG LABO
Laboratoires EuroGenerics

GROUPE STADA

Avec EG LABO, l'Excellence Générique prend tout son sens

SOMMAIRE

ACTUALITÉ
6 Lu pour vous

SANTÉ
8 **Dossier** LES VERTIGES

13 Santé Le glaucome
16 Santé Le syndrome des jambes sans repos
19 Pédiatrie L'érythème fessier
20 Santé Les aphtes
25 Homéopathie et grossesse
28 Médecine naturelle Le miel

FICHES PRATIQUES
21 Oubli de pilule
23 Bien utiliser sa chambre d'inhalation

BEAUTÉ et SPORT
30 Beauté Les cheveux
33 Sport Sports de glace et hockey

VETO
35 Les vermifuges

PRES DE CHEZ VOUS
38 Notre invité Philippe Lesage, chirurgien
40 Notre région Mots croisés

CALI-MINI, CALI-MALIN
42 Le cerveau et les nerfs

NUMÉRO 40 - JANVIER 2011
Ce magazine a été écrit et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALI PHARMA
Numéro tiré à 10 500 exemplaires.

CALIPHARMA : Société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable.
Siège social : Centre d'Affaires de l'Horlogerie
48, rue des Canonniers - 59000 Lille
RCS 381209642 RCS Lille

Responsable de la publication :
C. Leulliette
Responsable publicité : C. Leulliette
Archives : C. Leulliette
Comité de rédaction : C. Leulliette, A. Dolle, B. Ulrich, S. Venant, A. Lebaron, S. Vershave, P. Thomas, R. Alcaide, C. Bouton, I. Plessiet, H. Mormentyn, M.E. Peyronnet, H. Vekemans, F. Becart, M.C. Vuillermet,

Réalisation :
DIDIER Conception Graphique
03 21 20 39 96
www.didier-concept.com

Lu pour vous

Anne Dollé - Aire-sur-la-Lys

LA PILULE
DU SURLENDEMAIN REMBOURSÉE

Bonne Nouvelle ! Uniquement sur ordonnance, la «pilule du surlendemain» EllaOne®est désormais remboursée à 65%. Cette contraception d'urgence peut être utilisée jusqu'à cinq jours après un rapport sexuel non protégé ou en cas de rupture de préservatif.

Top santé - *décembre 2010*

22% DES PLANTES
SONT MENACÉES D'EXTINCTION

Une espèce végétale sur cinq serait en danger d'extinction. C'est la conclusion d'une enquête de cinq ans durant laquelle chercheurs et volontaires ont évalué le risque d'extinction de 7 000 plantes terrestres représentatives des 380 000 recensées à ce jour. Publié à la veille de la conférence mondiale sur la biodiversité de Nagoya, cet état des lieux servira de référence pour évaluer l'impact des efforts de conservation.

Science et Vie - *décembre 2010*

LE CAFARD,
LE NOUVEL ANTIBIOTIQUE
QUI MONTE ?

La petite bête a la cote depuis que des chercheurs* ont découvert que l'animal sécrétait des molécules qui remplaceront peut-être, un jour, nos antibiotiques devenus inefficaces. Jusqu'à neuf molécules capables de tuer plus de 90% de staphylocoques dorés et des Escherichia coli (des germes fréquents) ont ainsi été identifiées dans son système nerveux. À force de vivre dans des environnements infestés de bactéries et de micro-organismes nuisibles, ces insectes ont sans doute appris à se protéger…

*Une équipe de l'université de Nottingham (Royaume Uni).

Top santé - *décembre 2010*

Les fermes éoliennes ont un impact sur le climat local

Cela se joue à quelques degrés, mais les fermes à éoliennes modifient bien les températures de l'air à leur pied. D'après Somnath Baidya Roy de l'université de l'Illinois (Etats-Unis), les turbulences créées par les turbines provoquent un brassage vertical de l'air, ramenant au sol de l'air d'altitude, plus frais la journée et plus chaud la nuit. Estimant que cela peut influer sur les cultures environnantes (productivité, protection contre le gel…), le chercheur propose deux solutions pour minimiser cet impact : des rotors produisant moins de turbulences ou une implantation des éoliennes dans des régions ou l'air est déjà naturellement «brassé».

Science et Vie - *décembre 2010*

ANOREXIE

50 000 adolescentes souffriraient d'anorexie mentale. La Haute autorité de santé (HAS) rappelle que plus le diagnostic est rapide, plus les chances de guérison sont élevées. Une campagne d'information a été menée auprès des médecins généralistes pour augmenter le nombre des diagnostics précoces. Des fiches pour le grand public sont disponibles sur le site : www.has-sante.fr/portail/jcms/c_985715/anorexie-mentale-prise-en-charge.

Famille & éducation n°484
Novembre décembre 2010

«LES DÉFIBRILLATEURS SONT-ILS UTILISABLES PAR TOUS ?»

On parle beaucoup de l'utilisation de défibrillateur en cas d'urgence dans les lieux publics. Mais peut-on s'en servir sans danger ?

Le Dr A. Sénikiès vous répond

A l'avenir, les défibrillateurs automatiques externes (DEA) seront un atout essentiel dans la prise en charge de la mort subite. Chaque année, 50 000 décès (plus de la moitié de la mortalité cardiaque annuelle en France) surviennent en dehors de l'hôpital. Il est donc important d'envisager la pose de tels appareils dans des lieux très fréquentés (gares, centres commerciaux…) et partout où se réunissent de façon régulière plusieurs centaines d'adultes de plus de 50 ans. Une courte démonstration (de 30 minutes à 1 heure) suffit pour apprendre les gestes à effectuer face à une personne en arrêt cardiaque. Concrètement, un défibrillateur est très simple à utiliser. Il suffit de l'ouvrir, d'appuyer sur le bouton «ON» et d'écouter les instructions. C'est l'appareil qui détecte lui-même s'il faut ou non délivrer un choc électrique (permettant la reprise du rythme cardiaque). Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à participer à une réunion d'information. Car ce geste peut sauver une vie.

Top santé - *décembre 2010*

Bernard Ulrich - La Madeleine

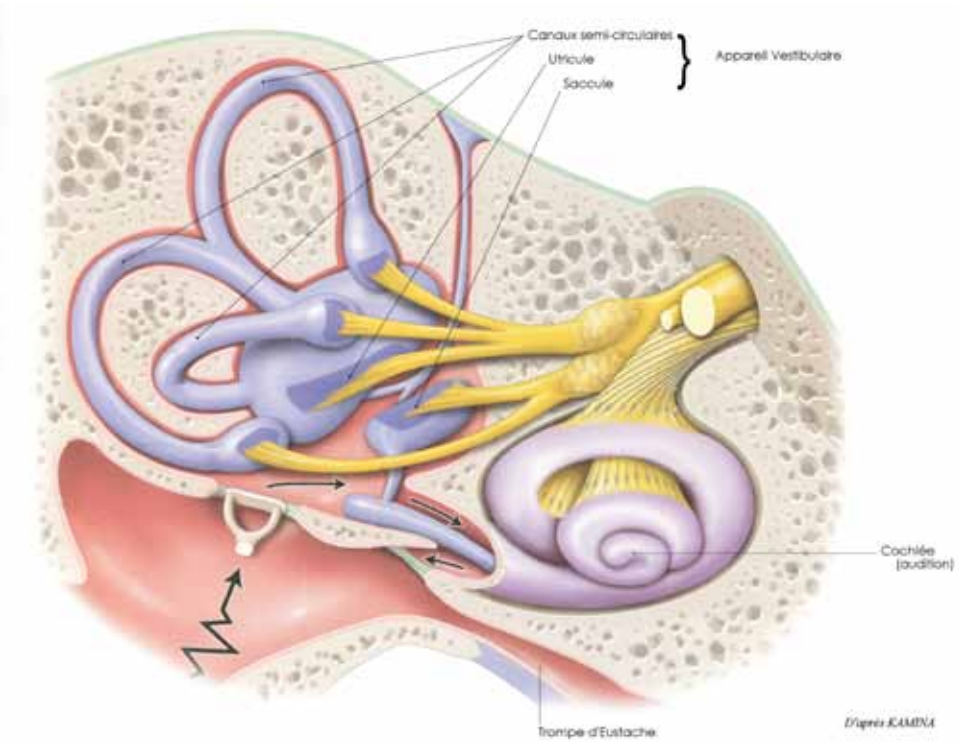
LES VERTIGES

Bouger, marcher dans la rue, se tenir debout, se baisser pour ramasser quelque chose sont des gestes que nous faisons tous les jours sans prendre conscience de l'ensemble des mécanismes que notre organisme met en jeu pour maintenir notre équilibre.
En effet, il fait appel à trois sources d'informations : la vision, le système vestibulaire de l'oreille interne et la proprioception.

La vision qui nous donne des informations sur l'horizontalité et la verticalité de notre environnement est la plus importante de ces trois sources.

L'oreille interne est constituée du système cochléaire qui participe à l'audition, et du **système vestibulaire** qui joue un rôle dans le maintien de notre équilibre. Ce dernier est formé de trois structures anatomiques :

- Les canaux semi-circulaires sont au nombre de trois, ce qui permet d'analyser les mouvements de la tête dans toutes les directions.



- Le saccule qui intervient dans la récolte d'informations concernant les déplacements verticaux : c'est lui qui travaille si l'on prend l'ascenseur.
- L'utricule, analyse les déplacements horizontaux : il est fortement sollicité si l'on essaye une voiture de course par exemple.

Saccule et utricule sont des organes qui contiennent des otolithes. Ce sont des sortes de petits cristaux, comme de minuscules cailloux qui flottent dans un liquide gélatineux qui les maintient au contact de cils vibratiles. Tout déplacement de notre corps dans l'espace ou tout mouvement de la tête provoque un déplacement des otolithes, qui provoque lui-même un déplacement des cils qui est analysé par notre organisme.

La proprioception est l'ensemble des informations que recueille notre cerveau à partir des muscles, des articulations, de la plante des pieds et qui le renseigne sur la position de notre corps au sein de son environnement.

Ces trois niveaux d'informations (vision, système vestibulaire et proprioception) sont analysés au niveau du cerveau par des structures anatomiques que l'on appelle noyaux vestibulaires. C'est là que ces informations se complètent et se superposent. Ainsi quand on tourne la tête, les canaux semi circulaires renseignent les noyaux vestibulaires sur ce mouvement tandis que les centres de la vision analysent également ce mouvement. Tout va bien s'il y a concordance entre les informations vestibulaires et oculaires. L'analyse de ces trois types d'informations permet le maintien d'un bon équilibre en provoquant des réactions adéquates. Ainsi dans le bus ou le métro, vision, proprioception, saccule et utricule nous informent sur l'instabilité du véhicule, ce qui nous permet de rétablir l'équilibre par une réaction musculaire adaptée.

Tout va pour le mieux à la condition que ces trois types d'informations soient concordants. Dans le cas contraire, il y a discordance au niveau des messages recueillis, le cerveau ne les synthétise plus correctement : c'est le vertige qui est défini comme une **sensation** de déplacement de l'environnement. Le mouvement perçu peut être rotatoire (ça tourne !) ou linéaire (sensation de roulis ou de tangage) en fonction des parties anatomiques touchées, et la complexité du système de l'équilibre explique les différentes origines possibles du vertige, ainsi que ses différents ressentis. Il y a par exemple des vertiges qui ne se déclenchent que dans le noir, c'est-à-dire lorsque l'on prive l'organisme d'une de ses trois sources d'information : la vision. A l'inverse, le dérèglement du système de l'équilibre peut provoquer une réaction anormale de la vision : le nystagmus. C'est un mouvement des yeux qui se traduit par des oscillations involontaires et saccadées des globes oculaires qui dévient lentement de leur trajectoire normale, et qui reviennent brusquement à leur position d'origine. Ce phénomène s'explique comme étant une tentative de l'organisme pour faire correspondre les informations oculaires avec les informations vestibulaires et proprioceptives.

LE VPPB : VERTIGE POSITIONNEL PAROXYSTIQUE BÉNIN.

Il représente le tiers des consultations médicales pour causes de vertiges.

Caractérisé par une durée brève, parfois inférieure à 30 secondes, il est par contre d'intensité violente. La sensation est le plus souvent de nature rotatoire et déclenchée par un changement de position tel que le passage de la position couchée à la positon debout ou la rotation de la tête …

Ce type de vertige est dû à une migration anormale des otolithes de l'utricule dans un des canaux semi-circulaires ce qui modifie sa sensibilité.

Le diagnostic du VPPB repose sur la provocation de ce vertige en faisant faire certains mouvements au malade. De même, son traitement consiste en manœuvres (mouvements brusques que l'on fait faire au patient) visant à réintégrer les otolithes dans leur compartiment d'origine.

En général bénin, ce type de vertige n'en n'est pas moins anxiogène et parfois source de problèmes musculaires notamment au niveau du cou. Par réflexe, le malade a tendance à s'immobiliser dans une attitude qui ne provoquera pas le mal dont il souffre, entraînant raideur et contractures musculaires.

De traitement simple, le VPPB a cependant un taux de récidives de 50 % à 5 ans !

LA NEVRITE VESTIBULAIRE.

Contrairement à ceux de la pathologie précédente, les vertiges de la névrite vestibulaire durent longtemps c'est-à-dire en général plus de 12 heures. Ceci s'explique par leur origine puisqu'ils sont dus à une infection virale, souvent d'origine épidémique, du nerf vestibulaire. Or c'est lui qui transmet au cerveau les informations recueillies par le système vestibulaire. Lors de son diagnostic, le médecin s'attachera au fait qu'il n'y a pas de signes auditifs associés aux vertiges et à la recherche d'un syndrome vestibulaire harmonieux. Cet adjectif est ici employé pour caractériser le style et la direction du nystagmus associé aux vertiges.

Le traitement consiste en l'administration de médicaments anti-vertigineux dans le début de la maladie : Agyrax®, Serc®, Bétahistine® Tanganil®. La rééducation devra prendre le relai rapidement. L'évolution est en général favorable en 1 à 6 semaines ; cependant des sensations vertigineuses peuvent persister. Elles sont souvent alors d'origine psychogène : il n'y a plus de causes infectieuses mais des facteurs psychologiques tels que l'angoisse font demeurer les symptômes.

LA MALADIE DE MENIERE

C'est un vertige spontané récurrent : il n'est pas déclenché par un mouvement et revient fréquemment. Il est d'une durée intermédiaire, le plus souvent d'une à trois heures. Cette maladie touche 10% des patients consultant un ORL pour vertiges et concerne souvent des patients soumis au stress, à la fatigue, à des soucis personnels ou professionnels.

On sait qu'elle est la conséquence d'une augmentation de la pression de l'ensemble du labyrinthe de l'oreille interne, mais on ne sait pas encore expliquer entièrement cette hyperpression. Au niveau du système vestibulaire, cette hyperpression provoque des troubles vertigineux et au niveau cochléaire des troubles auditifs. C'est cette double atteinte des systèmes de l'équilibre et de l'audition qui explique que le diagnostic repose sur une triade caractéristique de symptômes :

- Une crise de vertiges rotatoires.
- Une hypoacousie (diminution de l'audition) fluctuante.
- Des acouphènes (bourdonnements d'oreille ou sifflements) fluctuants.

La fréquence des crises, très variable d'une personne à l'autre, peut aller de quelques épisodes par an, à plusieurs par mois. Elles peuvent durer plusieurs heures et sont suivies d'une fatigue importante qui peut se prolonger pendant plusieurs jours. Au début de la maladie, les vertiges et les signes auditifs disparaissent entièrement et la récupération est complète. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, crise après crise, les acouphènes persistent et la baisse de l'audition devient permanente. Les crises de vertiges font alors place à une instabilité continue qui se traduit par une impression de flou, d'ébriété qui n'apparaît que

lors de la marche ou quand le malade se tient debout et disparaît quand il peut avoir un appui.

Un suivi ORL du malade devra être mis en place pour surveiller la progression de la pathologie.

Le traitement repose sur l'administration des médicaments anti-vertigineux déjà cités. Un traitement de fond pourra également être mis en place pour diminuer la fréquence des crises. Le respect de règles hygiéno-diététiques visant à l'obtention d'un mode de vie régulier peut être bénéfique pour lutter contre l'évolution de la maladie. Si toutefois elle devient très invalidante, un acte chirurgical pour diminuer la pression au niveau de l'oreille interne pourra être proposé.

LES AUTRES TYPES DE VERTIGES.

La complexité du système qui maintient l'équilibre et le fait qu'il fasse appel à la vision, à la proprioception et à l'oreille interne explique que de nombreuses autres causes sont évocables pour expliquer les vertiges.

Si la maladie de Menière s'accompagne systématiquement de signes auditifs, tout vertige comportant des troubles auditifs n'est par forcément une maladie de Menière. Ils peuvent être dus à une lésion de l'oreille interne, d'origine traumatique par exemple.

Des causes vasculaires peuvent également être impliquées dans la genèse des vertiges. Une ischémie* des artères qui irriguent le système vestibulaire provoque un dysfonctionnement qui ressemble à un vertige positionnel paroxystique bénin.

Si les artères touchées sont celles qui alimentent les noyaux vestibulaires (centres nerveux), le système de l'équilibre sera également perturbé. Le vertige ressemblera alors à celui d'une névrite de cause infectieuse.

D'autres vertiges de positionnement peuvent être observés ; des lésions vestibulaires d'une autre origine qu'otolithique sont alors responsables du trouble : lésions chroniques du vestibule, fistules, cholestéatome (présence de peau à la place de muqueuse) …

Les vertiges forment donc une pathologie complexe. Dans le sens où ils ne mettent pas la vie en danger on ne peut pas qualifier cette maladie de grave, sauf quand sa cause l'est elle-même (accident vasculaire cérébral par exemple). Cependant, ils peuvent être très invalidants. La gêne qu'ils occasionnent et leur évolution qui n'est pas toujours prévisible sont souvent une cause d'anxiété pour le malade. Il ne faut ni les dramatiser, ni les prendre à la légère car ils peuvent guérir rapidement et définitivement, comme ils peuvent durer et s'aggraver. De même, il ne faut pas oublier le fait qu'ils peuvent persister même après guérison des causes physiologiques, étant donné qu'ils peuvent avoir une origine psychologique : il suffit de se rappeler que la peur du vide peut les provoquer !

* Ischémie : diminution de l'apport sanguin artériel à un organe. Cette diminution entraîne essentiellement une baisse de l'oxygénation des tissus de l'organe en dessous de ses besoins (hypoxie), et la perturbation, voire l'arrêt de sa fonction.

Mylan, votre nouvelle référence santé

Mylan, 3ème laboratoire pharmaceutique en France(1), offre **la plus large gamme(2) de médicaments afin de soulager, soigner ou guérir le plus grand nombre de patients.** Vous connaissiez le nom de votre médecin et celui de votre pharmacien, **découvrez celui de vos médicaments.**

Mylan, votre nouvelle référence santé.

(1) En nombre de médicaments délivrés
Source GERS, données ville en cumul mobile à fin mai 2010
(2) En nombre de présentations commercialisées inscrites au Répertoire
Source GERS à fin mai 2010

* Votre vie - Crédit photo : Christian Duchet - Mylan - DBG Studios 7424e

Mylan
your life*

LE GLAUCOME

Le glaucome est la deuxième cause de cécité en France (après le diabète).

Le glaucome à angle ouvert, le plus fréquent, touche le plus souvent les adultes à partir de 40 ans. Sa fréquence augmente avec l'âge.

Le glaucome par fermeture de l'angle est plus rare mais constitue une urgence médicale.

Un glaucome se caractérise par une pression intraoculaire élevée ou normale associée à une atrophie du nerf optique et à une altération du champ visuel.

LE GLAUCOME À ANGLE OUVERT

Signes évocateurs d'un glaucome à angle ouvert

L'atteinte des deux yeux est souvent asymétrique. Il n'y a ni rougeur ni douleur oculaire, contrairement au glaucome par fermeture de l'angle. Le diagnostic de glaucome à angle ouvert est souvent posé tardivement, après quelquefois 10 à 20 ans d'évolution.

Sans traitement, le champ visuel se rétrécit, avec difficulté à situer les objets placés en périphérie, risque de chute, conduite automobile dangereuse… On parle de «vision tubulaire».

Origines du glaucome à angle ouvert

Le glaucome à angle ouvert peut être secondaire à une cause identifiée (traumatisme, tumeur intraoculaire, rétinopathie diabétique, traitement de longue durée par corticoïdes…), mais le plus souvent il n'a pas de cause identifiée : on parle de «glaucome primitif à angle ouvert».

Le glaucome à pression intraoculaire élevée est la forme la plus fréquente. Le glaucome à pression normale ou basse est plus rare : 5 à 20 % de l'ensemble des glaucomes à angle ouvert.

Facteurs de risques

Le facteur de risque le plus important est l'augmentation de la pression intraoculaire (PIO). Cependant, certains individus présentent une hypertonie intraoculaire sans être atteint de glaucome. La valeur physio-

logique de la PIO est de 15 ± 6 mm Hg.

Les autres facteurs de risque du glaucome à angle ouvert sont l'âge supérieur à 40 ans, l'origine ethnique (race noire), les antécédents familiaux, la myopie, le diabète, les variations importantes de la pression artérielle, le tabagisme.

Diagnostic

Le diagnostic de glaucome est souvent posé lors d'une consultation au cours d'un examen systématique avant prescription de lunettes. Si vous avez connaissance d'antécédents de glaucome dans votre famille, il est recommandé de consulter le plus tôt possible, puisqu'un traitement précoce permet de ralentir son évolution.

L'ophtalmologiste réalise plusieurs examens : mesure de la pression intraoculaire, champ visuel, fond d'œil. Il procède aussi à l'examen de l'angle iridocornéen pour différencier le glaucome à angle ouvert du glaucome par fermeture de l'angle qui est une urgence ophtalmologique.

Traitements

Ils visent à atteindre une PIO cible déterminée par l'ophtalmologiste pour chaque patient en fonction de différents paramètres (même en cas de glaucome avec PIO normale). Le glaucome étant une maladie au long cours, la PIO cible peut varier avec le temps.

Les collyres utilisés dans le traitement du glaucome peuvent être classés en deux groupes : ceux qui diminuent la production d'humeur aqueuse et ceux qui facilitent sa résorption. Certains collyres associent plusieurs molécules. Selon leur composition, ils s'utilisent 1 ou 2 fois par jour. Il s'agit généralement d'un traitement à vie.

Dans certains cas l'ophtalmologiste prescrit de l'acétazolamide par voie orale.

Le laser et la chirurgie peuvent également vous être proposés dans le traitement d'un glaucome à angle ouvert.

Prévention

La précocité du diagnostic permet de mettre en place un traitement avant l'apparition de lésions importantes et définitives.

Sans facteur de risque, prévoyez un dépistage vers 40 ans, au début de la presbytie.

Si vous présentez des facteurs de risque (antécédents familiaux, myopie, diabète...), la première consultation doit être plus précoce et la surveillance accrue.

Hygiène de vie

Une bonne hygiène de vie contribue à limiter l'évolution du glaucome :

- Le tabac, y compris le tabagisme passif, aggrave le risque d'évolution du glaucome vers la cécité (composants vasoconstricteurs).
- Proscrire les fortes doses d'alcool (qui favorisent les atteintes du nerf optique).
- La pratique d'un sport est favorable car elle contribue à diminuer la PIO. Certains

sont toutefois contre-indiqués : plongée sous-marine, certaines postures de yoga (tête en bas).

LES AUTRES TYPES DE GLAUCOME

Il existe deux autres types de glaucome :

- Le glaucome par fermeture de l'angle

Lorsque la fermeture de l'angle iridocornéen survient de façon aiguë, le sujet présente des douleurs oculaires violentes avec nausées, vomissements, un oeil rouge et une baisse rapide de l'acuité visuelle. Il s'agit d'une urgence médicale.
Dans les formes chroniques, plus rares, les douleurs sont moins caractéristiques.

- Le glaucome congénital

Il s'agit d'une forme rare de glaucome survenant avant l'âge de 3 ans.

NOS CONSEILS

- Appliquez scrupuleusement votre (vos) collyre(s) chaque jour. Ainsi vous éviterez l'aggravation de votre glaucome.
- Pensez à signaler votre traitement à chaque consultation médicale. Les molécules utilisées dans le traitement de votre glaucome (y compris sous la forme de collyre) peuvent s'avérer contre indiquées dans certaines maladies ou avec d'autres médicaments.
- Les altérations du champ visuel sont irréversibles. Le traitement est essentiel pour freiner l'évolution du glaucome et conserver un champ visuel correct.). Les visites régulières chez votre ophtalmologiste permettent la surveillance de la PIO et du champ visuel et une éventuelle adaptation de votre traitement.

Comment utilise t-on un collyre ?

- Bien se laver les mains avant l'instillation.
- Instillation du collyre : tirer la paupière inférieure vers le bas tout en regardant vers le haut et faire tomber la goutte sans toucher l'oeil ni les cils. Fermer l'oeil durant une à deux minutes et appuyer en même temps sur la racine du nez pour fermer les canaux lacrymaux. Ainsi le collyre reste plus longtemps au contact de l'œil (il s'écoule ensuite vers les narines et la gorge).
- Si vous devez utiliser plusieurs collyres, respectez l'ordre d'instillation préconisé par votre médecin et votre pharmacien. Attendez quelques minutes entre deux collyres.
- Respectez scrupuleusement les doses prescrites : si vous ne mettez pas régulièrement vos gouttes, le traitement ne sera pas suffisant, la PIO peut augmenter et votre glaucome s'aggraver. Si vous augmentez les doses, vous risquez des effets indésirables graves.
- En cas d'oubli, vous pouvez décaler la prise de quelques heures, mais ne doublez pas la dose suivante.
- Pensez à signaler votre traitement lors de toute consultation médicale.

« CONTRE-INDIQUÉ EN CAS DE GLAUCOME »

Certains médicaments, contre le rhume, le mal des transports, l'allergie...sont contre-indiqués en cas de glaucome.

Association France Glaucome :
0 800 505 501 (numéro vert).

Sophie Venant, Loos

Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) ou syndrome d'impatiences ou syndrome d'Ekbom est une pathologie insidieuse mal connue bien qu'assez fréquente, caractérisée par un besoin irrépressible de bouger les jambes. L'impact psychologique et le retentissement sur la vie sociale en font toute la gravité.

LA FRÉQUENCE

On attribue la première description de la maladie au neurologue Willis en 1685 mais c'est Karl Axel Ekbom qui en fit la première publication en 1944.

Ce syndrome concerne 8% de la population française de façon plus ou moins prononcée. Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes et la fréquence augmente avec l'âge (3% des 18-29 ans et 19% des plus de 80 ans).

LES CAUSES

Le dérèglement métabolique d'un neurotransmetteur appelé la dopamine joue un rôle central dans cette maladie neurologique.

On la dit idiopathique si aucune cause n'est identifiée. Dans 40% des cas il s'agit d'une forme familiale, aux manifestations précoces et d'évolution bénigne.

Elle peut se révéler secondaire à des circonstances cliniques : derniers mois de la grossesse, anémie par carence en fer, insuffisance rénale sévère, neuropathie diabétique*.

LES SIGNES DE LA MALADIE

Ils surviennent ou s'aggravent au repos, en position assise ou couchée.

Une constante : l'envie irrépressible de bouger les jambes à intervalles réguliers. «Impossible de rester en place, les trajets

*lésion des nerfs périphériques rencontrée au cours du diabète.

en voiture ou les séances de cinéma deviennent de vrais calvaires !» raconte une personne atteinte. Le sommeil est dégradé par des réveils successifs. Les patients s'obligent à de petits rituels (marche, douche froide ou chaude, étirements) pour calmer la tension musculaire, l'impression de mouvement dans les jambes, parfois sans succès.

D'autres sensations désagréables sont décrites telles que démangeaisons, tressaillements, picotements, brûlures, torsions voire décharges électriques.

LE DIAGNOSTIC

Il est souvent tardif. Les malades subissent fréquemment une série d'examens qui se révéleront inutiles. Il n'y a pas de test de laboratoire ni d'examen neurologique pour poser le diagnostic. Dans le cadre d'une consultation spécialisée (neurologue, psychiatre, centre du sommeil) le médecin exclura les autres causes possibles des symptômes (insuffisance veineuse notamment) et procédera à un interrogatoire détaillé.

L'ÉVOLUTION

Elle est variable et fonction de l'origine des troubles. Le SJSR idiopathique a tendance à s'accentuer avec le temps, avec ou sans traitement. Dans le cas d'une forme secondaire, on traitera en priorité la cause : supplémentation en fer ou en acide folique (vitamine B12) en cas de carence…

Les symptômes restent bénins mais il faut prendre en compte l'impact sur la qualité de vie du patient et de son entourage.

LA PRISE EN CHARGE

Elle nécessite d'identifier les habitudes et activités du patient qui aggravent ou atténuent la survenue des symptômes. Le régime alimentaire sera sain et équilibré, associant une activité physique modérée et régulière (½ heure par jour d'un exercice équivalent à une marche rapide), une mobilisation des membres avant le sommeil, des bains chauds ou froids, des massages, une activité intellectuelle stimulante. Il faut essayer de dormir plus longtemps les matins où les jambes sont moins actives ou faire une sieste dans l'après-midi. Le travail posté doit être proscrit.

Quand ces conseils deviennent inefficaces, la consultation s'impose. Le spécialiste évaluera la nécessité d'envisager un traitement médicamenteux et jugera de son efficacité. Ce traitement visera à compenser le dysfonctionnement du système dopaminergique, décontracturer les muscles, apporter une sédation, soulager les douleurs le cas échéant.

Pour faire face au syndrome des jambes sans repos :

- adressez-vous à votre médecin généraliste qui vous orientera vers une consultation spécialisée,
- parlez de vos symptômes à votre entourage : vos proches comprendront mieux pourquoi vous restez à l'arrière de la salle de cinéma, vous faites les cent pas la nuit, vous êtes fatigué(e) le jour…
- échangez avec d'autres personnes concernées (association française des personnes affectées par le SJSR www.afsjr.fr, www.sjsr.fr)

everbrand / SEMIOS V0807-140

ratiopharm :
le laboratoire pionnier du médicament générique

S'il existe aujourd'hui des médicaments sûrs et plus économiques, c'est grâce à des pionniers. En 1973, ratiopharm a été le premier laboratoire en Europe à proposer une démarche visionnaire et engagée, avec le médicament générique. Une innovation essentielle pour la pérennité économique de notre système de santé. Un choix que toutes les équipes ratiopharm s’engagent à élargir. Pour que nous soyons toujours plus nombreux à mieux vivre demain.

ratiopharm

L'EFFICACITÉ, MATIN, MIDI ET SOIR

Joséphine Chouraki - Hellemmes

Pourquoi bébé a-t-il les FESSES ROUGES ?

L'érythème fessier désigne les rougeurs des fesses des nouveau-nés.

C'est une irritation bénigne et fréquente dans la première année de la vie. Il se traduit par une peau plus ou moins rouge, accompagnée de plaques luisantes, voire de petits boutons rosés et peut aller jusqu'à mettre la peau à vif. La rougeur est localisée au niveau des régions couvertes par les couches : fesses, haut des cuisses, parties génitales. Certains bébés à la peau très fragile y sont plus sensibles.

LES CAUSES

L'érythème fessier est dû à un contact prolongé de la peau avec une couche souillée par l'urine ou les selles. Ainsi les périodes de diarrhées sont propices aux irritations. La prise de certains antibiotiques (par l'enfant ou la maman qui allaite), les poussées dentaires et les affections rhino-pharyngées provoquent des troubles digestifs mineurs contribuant à l'apparition des rougeurs.

Attention la présence de bactéries ou de champignons (mycoses) peut aggraver l'érythème fessier. Une allergie est aussi possible, le choix des produits de toilette et des couches a son importance.

COMMENT L'ÉVITER?

Respecter des règles d'hygiène simples permet d'éviter ces problèmes de rougeurs. Il est important de changer régulièrement la couche de votre bébé, et surtout dès qu'elle est humide ou salie.

Les fesses de bébé doivent être soigneusement nettoyées lors de chaque change, de préférence à l'eau et au savon doux (Mustela Dermonettoyant® ou avec une lotion micellaire (Physiobébé®, ABCderm® H2O) et bien séchées. Appliquez ensuite une crème pour le change (Mustela, Weleda).

Une alternative est de plus en plus utilisée : le nettoyage des fesses au liniment oléocalcaire.

SI L'ÉRYTHÈME FESSIER APPARAÎT :

Après le nettoyage minutieux des fesses de bébé, vaporisez de l'eau thermale type Sérozinc® La Roche Posay, laissez agir un instant, puis tamponnez délicatement à l'aide d'un tissu doux.

Laisser votre bébé les fesses à l'air si la température de la pièce le permet.

Si la rougeur est légère, choisissez une pommade à l'oxyde de zinc: Mitosyl® et si elle est plus importante une crème cicatrisante adaptée : Cicalfate® (Avène), Bépanthen® pommade, Stelatopia® (Mustela).

Si la peau suinte ou présente des petites lésions, préférez l'application de soluté de Milian qui facilitera la cicatrisation.

Enfin, les Cotocouches®, 100% coton, à glisser dans le change, assurent à votre bébé douceur et confort. Elles préviennent et soulagent les irritations.

Les lingettes sont très pratiques mais doivent être réservées à un usage occasionnel. Utilisées de façon systématique, elles peuvent être responsables d'irritations.

Douloureux et inconfortable pour le bébé, l'érythème fessier même léger ne doit pas être négligé. Avec des soins attentifs, il disparaît en quelques jours.

Mais si les lésions s'aggravent ou s'il y a suspicion d'infection microbienne ou mycosique, nous vous conseillons de consulter un médecin.

Pasqualine Cacheux - Lomme

Les Aphtes

Le mot aphte vient du grec apteim qui signifie brûler. Les femmes sont plus touchées que les hommes, surtout jusqu'à la trentaine. Les aphtes ne sont pas contagieux et ne s'accompagnent ni de fièvre ni d'adénopathie (gonflement des ganglions).

L'aphte est une érosion superficielle de la muqueuse buccale dont la bordure, jaunâtre, légèrement surélevée, est entourée d'une auréole rouge qui en souligne parfaitement le contour. Au centre un enduit lui aussi jaunâtre s'accumule. Douloureuse au départ, la lésion évolue vers la guérison sans laisser de cicatrice en une dizaine de jours.

LES CAUSES

- Le terrain héréditaire
- Un traumatisme mineur : brosse à dents dure ou usée, appareil orthodontique, morsure, brûlure par aliment trop chaud…
- Les aliments tels que gruyère, fruits secs, ananas, tomates, peau de pêche.
- Une carence en vitamines du groupe B, en fer.
- La fatigue, le stress, un état dépressif.
- La période des règles.
- Certains médicaments comme les substituts nicotiniques, des antipaludéens, des anti-inflammatoires, des antibiotiques.

Certains composants de sirops ou dentifrices suppriment la couche de mucine qui tapisse la muqueuse buccale et la rendent plus vulnérable.

LES TRAITEMENTS

- La douleur est soulagée par l'emploi de pastilles ou d'un spray contenant un anesthésique local : pastilles Drill®, Strepsils® lidocaïne.
- Les antalgiques locaux à base de salicylates ou d'acide salicylique sont très utilisés : Pansoral®, Pyralvex®.
- Doloaphte® forme un film protecteur et entraîne par drainage les bactéries hors de la surface de l'ulcère.
- Par un effet barrière, les gels d'acide hyaluronique calment rapidement la douleur : Bloxaphte®, Hyalugel®.
- L'homéopathie est tout aussi efficace avec Mercurius corrosivus 5CH, 5 granules toutes les 2 heures, associé à Borax 7CH. En bain de bouche, 10 gouttes de Calendula TM, Phytolacca TM, Hydrastis TM, dans un verre d'eau. Homeoaphtyl® complète l'action de ces remèdes.

NOTRE CONSEIL

Les aphtes sont en général bénins. Il convient néanmoins de consulter un médecin en cas de fièvre, d'apparition d'aphte de grande taille ou nombreux. Il peut s'agir d'un herpès, de la varicelle ou d'un zona.

Fiche conseil

OUBLI DE PILULE

Oubli de Pilule

La pilule contraceptive est une méthode très utilisée et très fiable à condition… de ne pas l'oublier !

Si cela se produit, les conséquences et l'attitude à adopter seront différentes selon :

- le moment où vous constatez l'oubli (plus ou moins 12 heures après l'heure habituelle)
- la nature de l'oubli (début ou fin de plaquette)
- le type de pilule (oestroprogestative ou micropilule).

- Oubli de moins de 12 heures : prendre la pilule le plus rapidement possible et continuer la plaquette normalement (on peut même prendre 2 comprimés le même jour). Il n'y aura pas de risque de grossesse.
- Oubli de plus de 12 heures : procéder comme précédemment. Prendre le plus rapidement possible le comprimé suivant. Mais la contraception n'est plus assurée. Le risque est encore plus important si l'oubli a lieu en début de plaquette. Si l'oubli survient en fin de plaquette et qu'il reste moins de 7 comprimés à prendre, débuter (dès le lendemain de l'oubli) une nouvelle plaquette sans arrêter entre les deux plaquettes.
- Si l'oubli concerne plus d'un comprimé, ne prendre que le dernier comprimé oublié et jeter les précédents. Puis continuer normalement le reste de la plaquette. Dans ce cas, vous n'êtes plus protégée contre une grossesse éventuelle. Pour être efficace, la pilule doit être prise régulièrement au minimum pendant 7 jours consécutifs. En cas d'oubli, il vous faudra donc prendre des **précautions supplémentaires s'il y a un rapport sexuel (préservatifs, spermicides…) pendant 7 jours,** le temps que la pilule soit de nouveau efficace.

Fiche préparée par Brigitte LAPOUILLE - Armentières

Cali pharma
au service de votre santé.

Fiche conseil

OUBLI DE PILULE

- Cas particulier des micropilules (Cérazette®, Microval®) : la tolérance est de 12 heures pour Cérazette® et **seulement 3 heures** pour Microval®. L'efficacité contraceptive n'est obtenue qu'après 14 jours consécutifs de prise régulière (et non de 7 jours comme pour les autres pilules). En cas de rapport sexuel après l'oubli, des précautions supplémentaires (préservatifs, spermicides…) devront être prises pendant 14 jours.

- Dans tous les cas, s'il y a eu un rapport sexuel dans les 72 heures précédant l'oubli ou s'il y a eu plus d'un comprimé oublié, prendre la **pilule du lendemain** (Norlevo®, Lévonorgestrel®) le plus rapidement possible. Un décalage des règles peut alors survenir mais il ne doit pas être supérieur à 7 jours. Si le retard est supérieur à 7 jours, il faut impérativement faire un test de grossesse. En cas de rapport sexuel ayant eu lieu 3 à 5 jours avant l'oubli, il existe la « pilule du surlendemain » délivrée uniquement sur prescription médicale.

- Pour éviter tout oubli, prenez votre pilule plutôt le matin, vous aurez toute la journée pour rattraper un éventuel oubli. Vous pouvez associer la prise de votre pilule à un geste quotidien : posez la plaquette près de votre réveil, ou dans le gobelet avec votre brosse à dents… ou **faites sonner votre téléphone portable tous les jours à l'heure choisie** (surtout dans le cas de Microval®). Prenez également l'habitude d'avoir une « plaquette de secours » dans votre sac à main, ainsi vous pourrez prendre le comprimé oublié le plus rapidement possible même si vous êtes au travail ou loin de chez vous.

Fiche conseil

BIEN UTILISER SA CHAMBRE D'INHALATION

Bien utiliser sa chambre d'inhalation

L'essentiel des traitements de l'asthme doivent être inhalés. Les patients sont traités mais, parfois, à cause d'une mauvaise utilisation de leur inhalateur, leurs symptômes ne sont pas correctement soulagés. L'inhalation est pourtant primordiale puisqu'elle permet à une faible dose de médicament de se déposer rapidement sur les bronches.

Les chambres d'inhalation sont des dispositifs qui permettent d'administrer un aérosol à un enfant trop petit pour effectuer les gestes nécessaires à l'usage de ce type de traitement. En effet un bébé est incapable de retenir sa respiration et de coordonner son inspiration avec la dose de médicament délivrée par l'aérosol. L'utilisation par l'adulte est parfois nécessaire s'il ne sait pas synchroniser les gestes avec sa respiration.

La chambre d'inhalation est une sorte de gros tube en plastique transparent. L'une de ses extrémités se place sur le nez et la bouche du bébé, comme un masque (seulement sur la bouche chez les adultes et les enfants assez grands pour respirer par la bouche). A l'autre extrémité on fixe l'aérosol doseur. Une pression sur l'aérosol libère le médicament dans la chambre où il est progressivement inspiré. Placée entre l'aérosol-doseur et la bouche la chambre d'inhalation ralentit la vitesse des particules et diminue leur taille. Grace à ce système, la pénétration du médicament dans les poumons est augmentée et les dépôts dans la bouche et la gorge réduits.

Mode d'emploi de la chambre d'inhalation.

- Nettoyez vous les mains.
- Installez l'enfant confortablement assis, le thorax droit et dégagé.
- Agitez l'aérosol doseur et placez le dans l'orifice de la chambre d'inhalation.

Fiche préparée par Sabine VERSCHAVE - Cassel

Cali pharma
au service de votre santé.

Fiche conseil

BIEN UTILISER SA CHAMBRE D'INHALATION

- Appuyez sur l'aérosol doseur pour déclencher une bouffée de médicament dans la chambre tenue horizontalement. Si l'enfant a moins de six ans, appliquez aussitôt le masque sur le visage de l'enfant en couvrant le nez et la bouche. Dès que l'enfant grandit il est préférable d'inspirer directement par la bouche dans l'embout buccal au lieu d'utiliser le masque.
- Maintenez-le ainsi pendant 10 secondes.
- Attendez au moins trente secondes avant d'administrer une seconde bouffée si nécessaire.

Après utilisation, ôtez l'aérosol doseur, replacez les capuchons.

Entretien de la chambre d'inhalation.

- Après chaque usage, essuyez l'embout avec un chiffon propre humidifié.
- Lavez la chambre une fois par semaine dans de l'eau légèrement savonneuse : remplissez la chambre à moitié et agitez-la sans frotter l'intérieur.
- Rincez-la ensuite à l'eau claire et faites la sécher à l'air libre sans la frotter.
- La chambre d'inhalation devient opaque au fil des utilisations, cela est normal. Il ne faut pas essayez par des lavages intempestifs d'enlever cette opacité.

Philippe Thomas - Calais

HOMÉOPATHIE ET GROSSESSE

Nausées, troubles du sommeil, fatigue, angoisse, constipation, troubles circulatoires, les maux de la grossesse peuvent être soignés par l'homéopathie : soit parce qu'il n'existe pas de traitement allopathique pour traiter le symptôme, soit parce que le médicament allopathique peut présenter des effets secondaires nocifs pour le fœtus et la mère.

Les nausées et vomissements sont fréquents en début de grossesse, le traitement de fond est SEPIA OFFICINALIS 9CH, 5 granules 2 à 3 fois par jour.

On complète par un autre remède en fonction des symptômes :

- si les vomissements ne calment pas les nausées et si la langue est propre : IPECA 9CH, 5 granules 2 ou 3 fois par jour au rythme des nausées.
- si les nausées sont aggravées par les mouvements, par les odeurs, avec sensation de vertiges, non améliorées par le grand air : COCCULUS 5CH, 5 granules 3 fois par jour.
- s'il persiste une sensation de froid dans l'estomac et des nausées accentuées par les odeurs : COLCHICUM 5CH, 3 granules 3 fois par jour.
- IGNATIA 9CH complète le traitement si les nausées sont accompagnées d'anxiété, d'hypersensibilité, avec une sensation de boule dans l'estomac : 5 granules 2 ou 3 fois par jour.
- lors de vomissements violents, survenant après les repas et sans signe préalable : APOMORPHINUM 5CH, 3 granules au moment des vomissements puis toutes les heures en fonction de l'amélioration.

Notre conseil : Evitez le tabac et les atmosphères enfumées, mangez léger et fractionnez les repas.

Attention : les vomissements peuvent être dangereux pour la santé de la mère et de l'enfant s'ils provoquent une perte de poids. Dans ce cas il faut consulter son médecin.

Les brûlures gastriques sont souvent associées à une hyper salivation, à des migraines, à des vomissements acides : prendre 5 granules 3 à 6 fois par jour d'IRIS VERSICOLOR 9CH.

En cas de remontées acides, il faut associer ROBINIA 9CH.

Notre conseil : mangez léger le soir, limitez le chocolat, le café et les boissons gazeuses.

Contre la constipation il existe plusieurs remèdes, variant selon les symptômes :

- SEPIA OFFICINALIS 5CH, 5 granules 2 à 3 fois par jour si la future maman n'éprouve aucune envie d'aller à la selle et a une sensation de pesanteur rectale.
- si les selles sont dures, noires et sèches accompagnées de gaz : OPIUM 9CH, 5 granules 2 fois pas jour.
- ALUMINA 5CH et COLLINSONIA 5CH si les selles sont grosses, dures, difficiles à expulser, 5 granules 2 fois par jour.

Notre conseil : continuez à faire de l'exercice durant la grossesse, marchez, faites de la gymnastique adaptée.

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour et mangez beaucoup de légumes riches en fibres.

Pour prévenir les troubles de la circulation sanguine il faut suivre quelques règles hygiéno-diététiques : éviter le piétinement, pratiquer la marche et la natation, surélever les jambes pour dormir (10cm), porter des bas ou des chaussettes de contention.

Si la sensation de jambes lourdes persiste avec des varices douloureuses prenez ARNICA MONTANA 9CH, 5 granules matin et soir.

Associez à VIPERA REDI 5CH si la veine est dilatée sous forme d'un cordon dur.

En cas d'ecchymoses au moindre contact: HAMAMELIS COMPOSE, 5 granules matin et soir.

Contre les hémorroïdes, le traitement est SEPIA OFFICINALIS 9CH, 5 granules matin et soir, associé à AESCULUS COMPOSE, 5 GRANULES 3 à 6 fois par jour, si les douleurs deviennent lancinantes, aggravées par la station debout et la chaleur.

AESCULUS COMPOSE existe aussi en pommade que l'on peut appliquer localement.

Si les hémorroïdes sont liées à la constipation, prenez COLLINSONIA CANADENSIS 5CH, 5 granules 3 à 6 fois par jour.

Notre conseil : évitez les plats épicés.

Les crampes de la femme enceinte se situent surtout au niveau des mollets et de la plante des pieds. Elles sont nocturnes, aggravées par le froid et la pression.

Associez CUPRUM METALLICUM 5CH, 5 granules au repas du soir et au coucher, et ARNICA MONTANA 9CH, 5 granules au moment de la crise.

La préparation à l'accouchement

Administrés tout au long du neuvième mois jusqu'au jour de l'accouchement ces traitements homéopathiques ont pour but de favoriser la dilatation du col, d'assurer un travail efficace et de limiter les douleurs : ils sont à prendre à raison de 5 granules matin et soir :
- CAULOPHYLLUM 9CH pour améliorer la souplesse du col et limiter les spasmes utérins de fin de grossesse.
- ACTEA RACEMOSA 9CH pour les femmes craignant l'accouchement et diminuer les douleurs.
- GELSEMIUM 9CH pour apaiser l'angoisse et la peur panique de l'accouchement.
- ARNICA 15CH, une dose dès le début des contractions et une dose au départ vers la maternité.

Notre conseil : buvez régulièrement, pratiquez la marche à pied tout au long de votre grossesse, et associez ce traitement homéopathique à une cure de magnésium.

Les cystites sont fréquentes chez la future maman, la crise peut revêtir divers aspects :

- si il y a des brûlures pendant la miction avec de fortes douleurs, tranchantes comme des rasoirs, des urines peu abondantes, parfois la présence de sang, prenez CANTHARIS 9CH, 5 granules à la demande. Si ces symptômes sont associés à une infection urinaire, ajoutez SEPIA OFFICINALIS 9CH, 5 granules 2 fois par jour ou une dose par semaine pendant 3 mois.
- dans le cas de cystalgies à urines claires et ECBU stérile avec des mictions fréquentes qui diminuent les douleurs, le traitement est STAPHYSAGRIA 9CH, 5 granules toutes les 2 heures jusqu'à disparition des symptômes.

Notre conseil : buvez abondamment et ne retenez pas vos envies d'uriner.

Les troubles du sommeil sont souvent constatés lors du troisième trimestre. Ils peuvent être dus à une hyperexcitation au moment du coucher avec anxiété et idées noires. Dans ce cas prenez COFFEA CRUDA 9CH, 5 granules avant le dîner et au coucher.

- en cas d'insomnies d'endormissement, améliorées par la distraction, la lecture : IGNATIA AMARA 15CH, 5 granules avant le dîner et au coucher.
- si vous vous réveillez entre 3 et 5 heures du matin, prenez NUX VOMICA 15CH à la même posologie.
- si vous êtes stressée pendant la journée : GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15CH, 5 granules matin et soir.

La fatigue est classique tout au long de la grossesse. Elle est aggravée par la station debout, les longs trajets et la présence d'enfants en bas âge au foyer.

- si la fatigue est constante : CALCAREA PHOSPHORICA 5CH, 3 granules 3 fois par jour.
- dans le cas d'une somnolence diurne avec une envie perpétuelle de dormir : GELSEMIUM 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- si le sommeil est excessif et accompagné d'une irritabilité pendant les périodes d'éveil : HELONIAS DIOICA 9CH, 3 granules 3 fois par jour.

Raphaëlle Alcaïde - Dunkerque

LE MIEL

De saveurs et d'aspects très variés, le miel déploie sa magie sur une palette qui va du blanc au brun. Tantôt liquide, parfois plus épais, ce nectar dont nous garnissons nos tartines aurait-il d'autres vertus?

Depuis l'antiquité, les savants reconnaissaient au miel des propriétés dépassant largement ses côtés gustatifs. Les Assyriens l'employaient lors de l'embaumement des morts, les Romains y trouvaient un allié pour la conservation des denrées et éviter la pourriture. Plus tard, les Indiens le firent fermenter pour obtenir une liqueur aux multiples pouvoirs. Au 17ème siècle, en plus de son caractère sucré, il était parfois utilisé comme excipient de pilules ou pour enrober certaines poudres peu goûteuses. Mélangé à part égale à du beurre frais, il formait un looch* conseillé dans les affections de la poitrine pou faciliter l'expectoration. Associé à la cire, il soulageait les ulcères gastriques, et associé au sel marin, il entrait dans la composition de suppositoires contre la constipation. Certains remèdes à base de miel et de froment, formant une galette, étaient appliqués sur les brûlures et les plaies. Un distillat de miel et de sable, à l'origine d'une eau de miel, était indiqué pour perdre de l'eau.

Ainsi, ces divers emplois empiriques laisseraient-ils entrevoir des propriétés émollientes, antifongiques, bactéricides, cicatrisantes et antiseptiques? Le miel est très bien toléré, d'une complète innocuité. Des expériences actuelles et plusieurs études nous le font (re)découvrir.

LE MIEL, UN ANTISEPTIQUE?

Au sein du CHU de Limoges, l'équipe du professeur Descottes, aujourd'hui disparu, mène depuis plus de 25 ans des études in vivo sur cette action antiseptique et anti-bactérienne. Le miel utilisé, un miel de thym, n'est pas un miel du commerce, il n'est pas stérilisé (car la stérilisation lui ferait perdre ses qualités thérapeutiques), il est produit selon un cahier des charges extrêmement strict et il est analysé lors de son entrée dans l'hôpital. Dans ce service de chirurgie viscérale et de transplantation, les essais portent sur de grandes plaies, des escarres, des ulcères.. Son action sur les micro-organismes est étonnante. Dans certains cas, il permet

*médicament liquide ayant la consistance d'un sirop

d'éradiquer des staphylocoques dorés très résistants, voire même certains entérocoques non détruits par la vancomycine! Une étude de 2007 a prouvé son pouvoir sur des bactéries que l'ampicilline ou la cloxacilline, pourtant puissants antibiotiques, ne permettaient pas d'éliminer.

Son mode d'action est complexe. Sa forte concentration en sucre détruit les micro-organismes par un phénomène osmotique. Une enzyme, la glucose oxydase, produite dans les glandes pharyngiennes de l'abeille transforme le glucose du miel en acide gluconique et en peroxyde d'hydrogène. Ces deux substances sont très nocives pour les bactéries. La première, responsable du pH acide du miel, empêche la croissance des agents pathogènes et la seconde, très oxydante, détruit leurs protéines.

Cette action antibiotique résulte de plusieurs facteurs différents, ce qui expliquerait que son action soit moins facile à contourner, d'où les moindres résistances.

La concentration en flavonoïdes permet également d'expliquer ses propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Le miel permet de faire croître les tissus sains en régénérant les épithéliums et de diminuer l'oedème. La cicatrisation est alors beaucoup plus rapide. Dans 90% des cas, la fermeture de la plaie est totale au bout de 6 jours.

UN MIEL, DES MIELS, QUEL MIEL?

D'un miel à l'autre, la composition est souvent différente. Toujours riches en sucres (environ 78%), constants en eau biologique (17%), les 5% restant; protides et composés divers font toute la différence. Cette variabilité «inter miel» est à l'origine des différentes propriétés thérapeutiques.

Le miel de thym, décrit précédemment, est riche en thymol, une huile essentielle très antiseptique. Le miel de Manuka est également très prometteur. Issu d'un petit arbrisseau de Nouvelle Zélande, la médecine traditionnelle maori le place au centre de sa pharmacopée. Aujourd'hui il «entre», comme le miel de thym, dans quelques hôpitaux pour son efficacité antibactérienne.

Le miel est parfois associé à d'autres produits de la ruche, gelée royale, propolis, ou à des huiles essentielles comme le thymol.

ENTHOUSIASMANT LE MIEL? OUI... ET NON!

Les études menées sont très concluantes. Certaines gammes de pansements techniques à base de miel sont commercialisées en Europe depuis peu de temps (Medihoney et Mesitran) et les preuves de leur efficacité ne manquent pas. Mais elles sont expérimentales, dans des services hospitaliers de pointe, elles ne peuvent en aucun cas nous mener à une automédication «sauvage». Le miel du commerce est quasiment toujours pasteurisé, ce qui lui retire toute propriété cicatrisante et antiseptique. Certes ses bienfaits nutritionnels perdurent mais il n'est plus utilisable pour le soin des plaies.

Des formules réalisées par plusieurs laboratoires nous permettent cependant de profiter des bienfaits du miel au quotidien. Dermatherm a crée 3 produits contenant 28% de miel pur pour les soins du visage. Arkopharma dans Cicamiel® associe miel, propolis et calendula.

Les différents miels et leurs usages.

MIEL D'ACACIA : favorise la digestion, possède une légère action antispasmodique, soulage les inflammations de la bouche et de la gorge.
MIEL DE CHÂTAIGNIER : permet de lutter contre les infections circulatoires et la fatigue.
MIEL DE LAVANDE : est recommandé contre les migraines et les insomnies.
MIEL DE SAPIN : agit contre les maladies des voies respiratoires, l'asthme, le rhume, la toux, la bronchite.
MIEL DE TILLEUL : est indiqué dans le traitement de l'obésité et des règles douloureuses, pour son action digestive et anti-spasmodique.
MIEL DE THYM : soigne les bronchites, la toux, l'asthme; il est antiseptique.
MIEL DE ROMARIN : stimule le foie, calme les ulcères et agit sur l'eczéma.
MIEL DE TOURNESOL : permet de faire baisser la fièvre.

Ainsi, le miel possède de nombreuses vertus thérapeutiques et préventives contre certaines maladies. Cependant, plusieurs études des chercheurs de l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique) ont mis en évidence une multiplication d'anomalies chez les abeilles et donc la dégradation de leur santé. L'utilisation des pesticides et la pollution de l'air pourraient entraîner leur disparition définitive et par là même la fin de cette prometteuse médecine…

Isabelle Plessiet - Aulnoy-lez-Valenciennes

Des cheveux en pleine santé

Avoir de beaux cheveux nécessite un cuir chevelu en bonne santé. C'est dans le cuir chevelu que se trouvent les follicules pileux, zones où naissent et se nourrissent les cheveux. Quand il est déséquilibré ou agressé, apparaissent alors pellicules, démangeaisons, irritations et les cheveux deviennent ternes, cassants, fourchus, gras ou secs.

Il est important de connaître son type de cuir chevelu pour utiliser les produits adéquats au maintien de son équilibre.

Il faut également respecter le mode et la fréquence d'utilisation des shampooings et des différents soins.

CONSEILS POUR UN SHAMPOOING RÉUSSI

Quelque soit le type de cuir chevelu, il existe des règles à respecter pour faire un shampooing efficace et non agressif.

Tout d'abord, se brosser les cheveux permet d'éliminer en partie les impuretés, les poussières et les résidus des produits coiffants. La brosse en poil de sanglier est idéale car elle n'arrache ni n'électrise le cheveu (Sanodiane®, Forme et Flamme®). La brosse ne doit pas toucher le cuir chevelu car cela l'irriterait.

Pour le peigne, adoptez ceux en écaille ou en corne qui n'accrochent pas la chevelure. Commencez toujours par les pointes puis remontez jusqu'aux racines.

Ensuite, mouillez l'ensemble de la chevelure avec de l'eau tiède. Evitez l'eau trop chaude qui agresse le cuir chevelu. Répartissez le shampooing en quantité raisonnable et massez par petits mouvements en douceur. Attention aux ongles et aux frottements trop vigoureux.

Le premier shampooing permet d'éliminer 80 à 85% des salissures. Le second évacue le reste et permettra aux principes actifs de bien pénétrer (laisser un temps de pause).

Le rinçage est très important. Il doit être suffisamment long, jusqu'à ce que les doigts crissent sur la chevelure. Le second rinçage, s'il est fait à l'eau froide, permet de resserrer l'écaille du cheveu et le rendra plus brillant. De plus cela permet d'apaiser le cuir chevelu.

Plutôt que de frotter énergiquement avec une serviette éponge, il est préférable de la serrer simplement autour de la tête pour absorber le maximum d'eau.

CONSEILS POUR UN MASQUE RÉUSSI

Un masque est un soin intense qui agit en profondeur. Il se fait toujours après un shampooing, sur des cheveux essorés.

Etalez le masque sur la chevelure puis massez et malaxez doucement, pour permettre une

bonne pénétration du produit. Insistez sur les zones à traiter (pointes pour cheveux secs ou racines pour cuir chevelu gras ou sensible).

Enveloppez vos cheveux dans une serviette chaude et laissez agir 30 minutes, puis rincez.

La fréquence d'utilisation des masques est en moyenne d'une fois par semaine. Cependant sur des cheveux très secs, une utilisation après chaque shampooing peut être nécessaire.

LE CUIR CHEVELU GRAS

Les follicules pileux sont associés à des glandes sébacées qui sécrètent du sébum pour protéger les cellules de la peau. Chez certaines personnes, l'activité de ces glandes peut être plus importante, soit génétiquement, soit par un dérèglement hormonal ou le stress.

Les cheveux sont luisants, collants et forment des mèches. Dans les cas les plus sévères apparaissent des pellicules grasses.

En règle générale, il faut éviter de se laver les cheveux tous les jours mais plutôt 3 fois par semaine. Pour espacer les shampooings, on peut utiliser un shampooing sec (à l'ortie KLORANE®).

Les shampooings spécifiques pour cheveux gras sont à utiliser 1 à 2 fois par semaine (Argéal, Sabal DUCRAY®, Curbicia René Furterer®, Phytocédrat PHYTO®). Le reste du temps on utilisera un shampooing extra doux à usage fréquent pour ne pas stimuler davantage les glandes sébacées. (extra doux DUCRAY®, Kerium® doux extrême de La Roche Posay, shampooing extra-doux NEUTRAPHARM®).

En cas d'utilisation de soins complémentaires (cuir chevelu gras, pointes sèches), il faut absolument éviter de les appliquer sur les racines.

Le dernier rinçage à l'eau froide est ici fortement recommandé car il évite l'excitation des glandes sébacées.

LE CUIR CHEVELU ET LES CHEVEUX SECS

Quand le cuir chevelu est sec, il tiraille, démange, et les pellicules (de petite taille, rondes et blanches) apparaissent lors du brossage. Les cheveux sont ternes et secs au toucher. La cause principale est le manque de sébum.

Dans ce cas il faut nourrir et assouplir la chevelure grâce à des shampooings et des masques associés 1 fois par semaine (nutricérat DUCRAY®, Karité, Carthame René Furterer®, Phytokarité PHYTO®).

En général, ces traitements permettent de régulariser la situation.

Chez certains, qui ont la peau sensible, le manque de sébum au niveau du cuir chevelu entraine l'apparition de plaques rouges. On dit que le cuir chevelu est sensible. Attention aux colorations, cheveux tirés et trop serrés, brushings excessifs à température élevé, shampooings inadaptés.

L'utilisation de soins calmants et apaisants est conseillée (Elution DUCRAY®, Astera René Furterer®, Phytoapaisant PHYTO®).

Quand les cheveux sont très secs, ils deviennent cassants. Ils se dédoublent à la pointe, les fourches apparaissent. La seule façon de s'en débarrasser est de les couper, et d'utiliser les bons produits pour éviter toute récidive.

Déterminer votre type de cuir chevelu et adopter les soins appropriés vous permettront de retrouver une chevelure en pleine santé.
De nombreux produits sans rinçage et d'utilisation simple sont maintenant proposés par les laboratoires. Demandez conseil à votre pharmacien Calipharma.

Les ennemis de nos cheveux

LA CHALEUR

- Attention au lissage et au brushing.
- Séchez d'abord à froid jusqu'à ce que la chevelure soit pratiquement sèche, puis finissez à température moyenne en commençant par la nuque puis en remontant à l'avant de la tête par petites mèches.
- Tenez le sèche-cheveux à au moins 15cm de la chevelure.
- Appliquez un soin protecteur avant le lissage.
- Le soleil, le chlore, l'eau de mer, la pollution, le tabac, les colorations et permanentes, les soins coiffants inadaptés.
- Une alimentation déséquilibrée.

EFFERALGANVITAMINEC®

PARACÉTAMOL & VITAMINE C

DOULEURS - MAUX DE TÊTE - COURBATURES - ÉTAT GRIPPAL

VOUS AVEZ MIEUX À FAIRE QU'AVOIR MAL.

EFFERALGANVITAMINEC EST UN MÉDICAMENT CONTENANT DU PARACÉTAMOL. PAS AVANT 27 KG. LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE. DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN. SI LES SYMPTÔMES PERSISTENT, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. EN CAS DE SYMPTÔMES GRIPPAUX (FIÈVRE SUPÉRIEURE À 38 °C, COURBATURES, GRANDE FATIGUE) ASSOCIÉS À DES SIGNES RESPIRATOIRES COMME LA TOUX, LA GRIPPE PEUT ÊTRE SUSPECTÉE. APPELEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT. N° VISA GP 1246G09W411

UPSA CONSEIL
Société de Bristol-Myers Squibb

Hervé Mormentyn - Valenciennes

Sports de glace ET HOCKEY

Deux fédérations se partagent les sports de glace en France : la Fédération Française de Hockey sur Glace (FFHG) et la Fédération Française des Sports de Glace (FFSG).

Celle-ci est un cas unique du sport Français car elle regroupe des disciplines très différentes qui ont comme seul point commun : la pratique sur la glace.

Elle comprend :

- Des sports artistiques : patinage artistique, danse sur glace, patinage synchronisé et ballet sur glace.
- Des sports de performance : patinage de vitesse et short-track*.
- Des sports sur piste glacée : bobsleigh, luge et skeleton**.
- Des sports d'équipe : curling.

Originaire du Canada, le hockey sur glace s'est développé à la fin du 19ème siècle en Amérique du Nord et a été importé en Europe au début du 20ème siècle. La France compte environ 17000 licenciés pour 112 clubs (autant que de patinoires couvertes en France…)

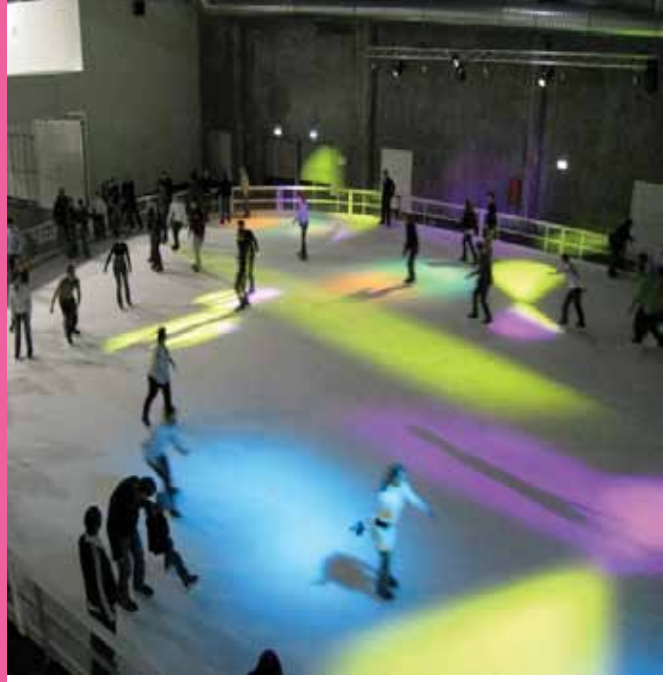
Le hockey sur glace est considéré comme le sport collectif le plus rapide au monde. La compétition se déroule sur une patinoire spécialement aménagée. L'objectif est de marquer des buts en envoyant un palet à l'intérieur du but adverse placé à l'autre extrémité de la patinoire.

Chaque équipe, qui comprend un gardien et cinq joueurs de champ, se déplace en patins à glace et manipule le palet ou rondelle à l'aide d'une crosse. Sport technique et de contact, sa pratique nécessite de posséder un excellent patinage, d'être en bonne condition physique et de ne pas craindre les chocs et contusions qui sont fréquents. En effet, certaines charges sont autorisées sur le porteur du palet. Il faut gêner l'adversaire, le déstabiliser lors de prochains contacts, le fatiguer et lui faire perdre le palet. On parle de mise en échec qui est une technique de base du hockey sur glace.

L'équipement est primordial et obligatoire. Le joueur de hockey est protégé de la tête aux patins (casque avec mentonnière, gants, coudières…) Le gardien possède en plus une grille sur son casque, une jugulaire, des patins renforcés et

** **Le short-track** (courte piste) est une version réduite du patinage de vitesse sur une piste de 110 mètres. Le but est de patiner le plus vite possible et d'arriver avant les adversaires sur des distances de 500m, 1000m et 1500m.*

*** **Le skeleton** se pratique dans un couloir de glace. La différence avec la luge réside dans la position de l'athlète qui s'allonge dessus à plat ventre, la tête tournée vers le bas de la piste.*



un bouclier pour les mains qui.amènent son équipement à un poids d'environ 30 kilos.

Les joueurs doivent en effet être protégés du palet qui peut être projeté jusqu'à 200km/heure, mais aussi des contacts avec les autres joueurs, avec les crosses, avec les lames des patins, contre la glace, contre les bords de la patinoire ou contre les buts.

Une équipe de hockey compte une vingtaine de joueurs. Ils peuvent se remplacer lors des arrêts de jeu mais également au cours du jeu. Les arbitres (2 ou 3) veillent au bon déroulement du match et sanctionnent les actions dangereuses ou contraires aux règles par des pénalités («prison» pour 2 minutes sans être remplacé sur la glace).

L'entraînement est primordial afin de pouvoir tenir les trois tiers-temps de 20 minutes que dure un match et de supporter les variations permanentes de rythme. Le hockeyeur doit patiner dans toutes les situations et doit garder son sang froid (logiquement facile sur la glace….) car les bagarres entre joueurs sont fréquentes.

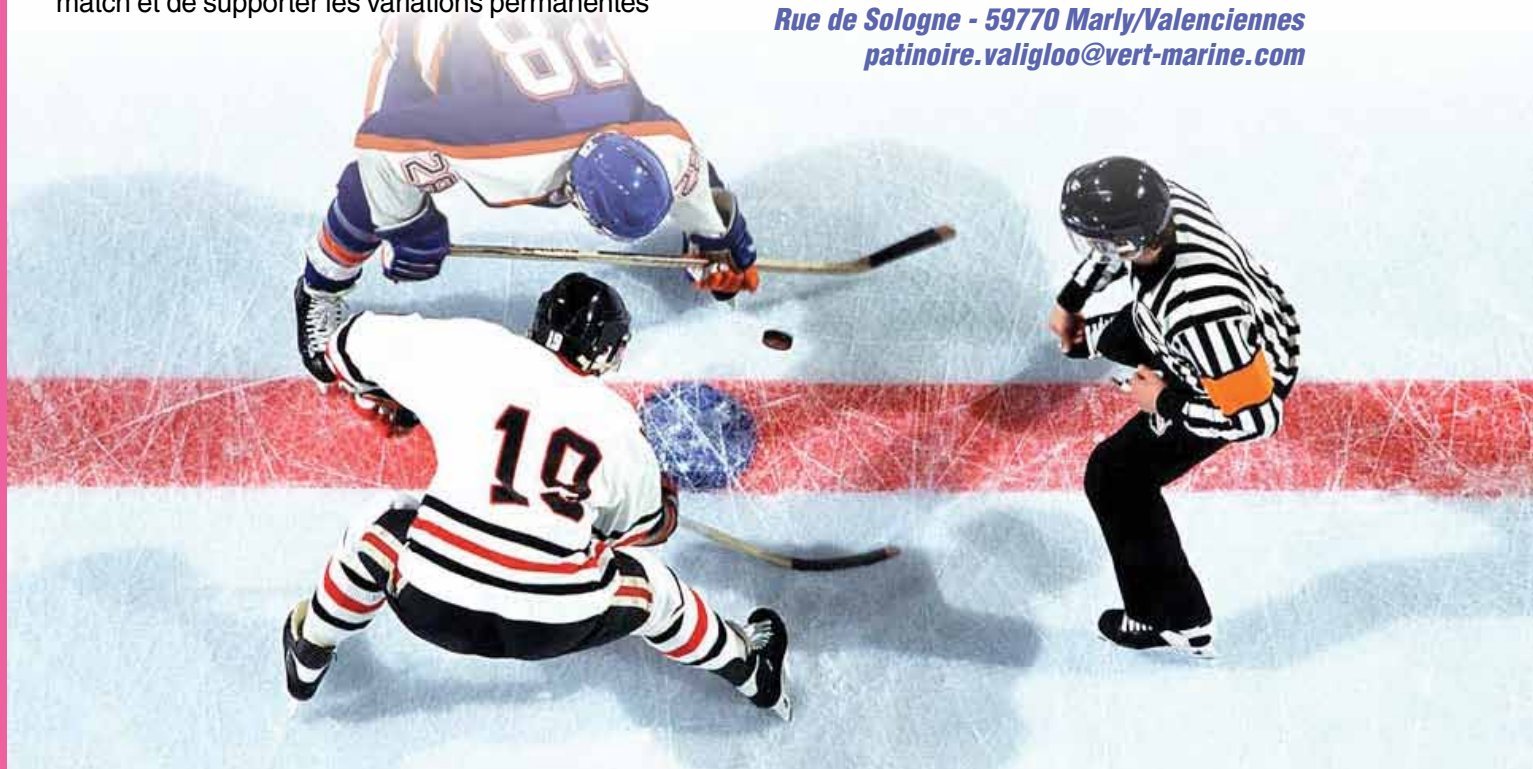
Les équipements sont indispensables car ce sport de contact peut entraîner des traumatismes importants (accidents oculaires, dentaires, fractures des membres supérieurs, lacérations causées par la lame des patins). Un bon échauffement et des étirements avant et après match peuvent éviter la survenue des traumatismes mineurs (déchirures musculaires, entorse du genou ou de la cheville, pubalgie***…).

Valenciennes possède depuis septembre 2008 une nouvelle patinoire ultra moderne, Valigloö. Cette patinoire sportive et ludique permet avec sa piste olympique 60 X 30 m et sa piste ludique d'offrir deux ambiances très différentes : d'un côté les joies du patinage, de la vitesse sur la glace; de l'autre, la fête, des jeux son et lumière, avec une sono d'enfer !!

Pour le hockey, le VHHC (Valenciennes Hainaut Hockey Club) recrute dès l'âge de quatre ans et les équipes seniors sont mixtes.

Alors plus aucune hésitation, un seul mot d'ordre pour cet hiver, enfilez vos patins et venez glisser dans le valenciennois, dans cette patinoire pas comme les autres…

VALIGLOÖ
Rue de Sologne - 59770 Marly/Valenciennes
patinoire.valigloo@vert-marine.com



****Une pubalgie** est un syndrome douloureux de la région inguino-pubienne qui touche le sportif de pratique régulière.*

Marie-Estelle Peyronnet - Lambersart

Véto

LES VERMIFUGES

Nous aimons beaucoup nos animaux de compagnie : 16 millions de chiens et de chats pour 27,8 millions de foyers français! Seul problème, ce sont autant de porteurs potentiels de vers responsables de zoonoses, c'est à dire de maladies animales transmissibles à l'homme...

Les parasites du chien et du chat sont très variés et ont des conséquences multiples sur la santé de votre animal. Ils peuvent provoquer des troubles digestifs, un amaigrissement, un poil terne, des retards de croissance et parfois de l'anémie lors des fortes infestations.

On distingue les vers ronds et les vers plats. Le vermifuge à utiliser sera fonction du type de parasite, de l'âge et du poids de votre animal.

Les vers ronds ou nématodes : ce sont principalement les ascaris (90% des chiots et chatons sont infestés), les ankylostomes (chiens et chats) et les trichures (seulement chez le chien).

- les **ascaris** représentent la première cause de mortalité chez le jeune animal : ils sont responsables de malnutrition et de rachitisme. Ce sont des vers ronds, blanc nacré, de 5 à 20cm de long qui se situent dans l'intestin grêle de l'animal et peuvent se retrouver dans ses selles. Ils provoquent une perturbation du transit digestif (diarrhée/constipation et surtout ballonnements), une perte d'appétit, un amaigrissement voire un ralentissement de la croissance. La contamination se fait essentiellement par voie transplacentaire (c'est-à-dire dans le ventre de la femelle gestante avant la naissance des chiots ou chatons), par le lait maternel, d'où la nécessité de vermifuger les femelles pendant la gestation et la lactation, et par le milieu extérieur (léchage d'objets parasités, ingestion de nourriture crue parasitée). Ces vers sont transmissibles à l'homme et ce sont les enfants qui sont le plus souvent contaminés, au cours de leurs jeux dans les bacs à sable, en manipulant leur jeune animal… Chez l'enfant la contamination se traduit par de la fièvre, des troubles digestifs, hépatiques, cutanés ou respiratoires. La guérison est spontanée. Cependant, dans certains cas rares, la localisation oculaire de la larve peut entraîner une cécité partielle ou totale.
- les **ankylostomes** sont moins fréquents. Ce sont des petits vers ronds, blanc rosé, de 1 à 1,5cm de long. Ils peuvent provoquer des symptômes très sévères : troubles digestifs hémorragiques (diarrhée avec sang), lésions persistantes de la peau, atteinte respiratoire avec toux, amaigrissement. La transmission se fait par voie

transcutanée (pénétration de la larve par la peau), par ingestion de larves ou par le lait maternel. La transmission à l'homme n'a pas été décrite sur le continent mais dans les DOM-TOM et dans les pays tropicaux.

- les **trichures** : ils sont très fréquents et n'infestent que le chien (environ 43% des chiens parasités ont des trichures). Ce sont des vers ronds, blanc rougeâtre, d'environ 6cm de long, en forme de virgule. Ils creusent des tunnels dans le gros intestin de l'animal et provoquent des douleurs abdominales, souvent des diarrhées sanglantes, des vomissements, une anémie et une déshydratation. L'animal se contamine uniquement par l'ingestion d'œufs présents dans le milieu extérieur ou sur des aliments souillés (ces oeufs subsistent jusqu'à 5 ans dans le milieu extérieur!). Les trichures ne sont pas transmissibles à l'homme.

Les vers plats ou cestodes : ce sont les tænias, le dipylidium et les échinocoques.

Ils sont mis en évidence par des signes caractéristiques comme le prurit anal (signe du traîneau : l'animal se frotte l'arrière-train sur le sol, il se lèche fréquemment la région anale), la présence d'anneaux blancs autour de l'anus et/ou dans les selles, des troubles de l'appétit (anorexie ou boulimie), des diarrhées, un pelage en mauvais état avec démangeaisons cutanées. Ils ont un cycle à «plusieurs hôtes», c'est-à-dire que les adultes sont présents chez un hôte dit «définitif» (chien, chat ou homme) et leurs larves chez un hôte dit «intermédiaire» (rongeur, ruminant, porc ou puce).

- **les tænias** : vers plats, blanc rosâtre, à corps segmenté, de 20cm à 1m. Ils sont assez fréquents chez les adultes et les jeunes (chats qui chassent et mangent leurs proies). Leurs anneaux sont souvent retrouvés sous forme de «grains de riz blancs» collés sous la queue de l'animal. La contamination se fait par ingestion d'abats ou de viande crue (déchets d'abattoirs) souillés par des œufs de tænia ou d'un hôte intermédiaire (rongeur).

La contamination de l'homme est rare.

- **les échinocoques** : vers plats de quelques millimètres, assez fréquents chez le jeune et l'adulte qui se contamineront par le même procédé que pour les tænias. Les oeufs sont présents sur le pelage, la langue des chiens parasités. La contamination de l'homme peut se faire par contact avec le chien, ingestion de baies sauvages souillées par des déjections animales... L'ingestion d'oeufs d'échinocoque peut avoir de graves conséquences pour l'homme : échinococcose hydatique (kyste au niveau du foie ou des poumons) ou échinococcose alvéolaire (atteinte du foie).

- **le dipylidium caninum** : ver plat de 15 à 70cm, très fréquent chez les chiens et chats adultes. La contamination se fait par l'ingestion d'une puce hébergeant des larves de dipylidium d'où la nécessité d'administrer régulièrement un traitement anti-puces à votre animal ! Le dipylidium caninum est transmissible à l'homme, il est conseillé aux propriétaires de chats de porter des gants lors du nettoyage du bac à excréments de l'animal. L'ingestion accidentelle par un enfant d'une puce infestée peut conduire au développement du ver adulte à l'origine de coliques, de diarrhées ou d'un prurit anal.

Calendrier de vermifugation chez le chien et le chat

CHIOTS ET CHATONS
De 15 jours à 2 mois : tous les 15 jours
De 2 mois à 6 mois : tous les mois

CHIENS ET CHATS ADULTES
A partir de 6 mois : 2 fois par an si l'animal n'a aucun contact avec l'extérieur, 4 fois par an durant toute sa vie dans les autres cas.
Si l'animal est particulièrement exposé ou en présence d'enfants : 6 fois par an, 1 fois par mois pour les chiens de chasse, les régions à risque.

CHIENNES ET CHATTES REPRODUCTRICES
2 à 3 jours avant la saillie
15 jours avant la mise bas
15 jours après la mise bas

VOS QUESTIONS ET NOS CONSEILS :

■ *«Mon chat ne sort jamais, il ne peut donc pas attraper des vers, dois-je le vermifuger quand même?»*

- ***Votre chat ne sort pas mais peut être porteur de parasites : ascaris (larves enkystées dans l'organisme qui peuvent se réactiver) ou dipylidium qui, présent dans***

la puce, peut contaminer le chat.

■ *«Mon chat mange des souris, faut-il le vermifuger plus souvent?»*

- ***Oui, de 6 à 12 fois par an. Votre chat peut être vecteur de transmission de Taenia ou Echinocoque.***

■ *«Ma chatte a mis bas, je m'aperçois qu'elle a des vers, dois-je vermifuger les chatons?»*

- ***Normalement vous devez vermifuger votre chatte 15 jours avant la mise bas et 15 jours après pour éviter l'infestation des chatons.***
  A partir de l'âge de 15 jours, vous vermifugerez vos chatons tous les 15 jours jusqu'à l'âge de 2 mois, puis tous les mois jusqu'à leurs 6 mois, puis 2 fois par an.

■ *«Je ne vois jamais de vers dans les selles de mon chien, pourquoi le vermifuger?»*

- ***La plupart des parasites sont présents dans le tube digestif. On ne les voit pas et leurs oeufs, bien que présents dans les selles, sont invisibles à l'oeil nu. Un animal peut expulser les vers ou les vomir en cas de très forte infestation. Il faut agir avant d'en arriver là.***

■ *«Je viens de récupérer un chien dans un refuge, il était plein de puces, je l'ai traité, on m'a dit que je devais le vermifuger, est-ce exact?»*
Dipylidium caninum est transmis au chien par ingestion de puce adulte. Votre chien est peut être porteur et doit être vermifugé.

LE CHOIX DU TRAITEMENT

Beaucoup de vermifuges sont polyvalents mais choisissez le spectre et la forme en fonction de votre animal, de son âge, son poids, son mode de vie.

La forme sirop est adaptée aux chiots et aux chatons. La pâte appétente sous forme de seringue doseuse pourra être administrée directement dans la gueule de l'animal, mélangée à la pâtée ou encore déposée sur la patte ou sur les coussinets plantaires (ingestion par léchage). Les comprimés peuvent être introduits au fond de la gorge ou écrasés et cachés dans une boulette de viande.

L'administration d'un traitement vermifuge doit être systématique, sans attendre d'avoir détecté des vers dans les selles de votre animal, et faite à tout âge (l'animal peut être parasité même âgé). L'élimination des puces est également importante pour éviter l'invasion par le dipylidium.

Les vermifuges peuvent avoir des effets secondaires : risque de diarrhées quelques heures après la prise, parfois vomissements.

Alternez les vermifuges pour éviter les résistances et avoir une action plus complète (notamment sur les trichures).

Enfin, les parasites internes peuvent entraîner une altération du pelage, un ralentissement de la croissance ou une baisse de tonus. Compléter l'alimentation de votre animal en vitamines et minéraux sera nécessaire pour lui permettre de retrouver rapidement santé, tonus et poil soyeux (Vitonil® en gouttes chiens et chats, Toison d'or®).

	ASCARIS	ANKYLOSTOMES	TRICHURES	TENIAS
TELKAN® cp	+	+	+	+
SCANIL® cp	+	+		+
VERMIFUGE cp CHAT THEKAN®	+	+		+
POLYVERPAT® pâte orale	+	+		+
GELMINTHE® pâte orale	+	+		+
OPOVERMIFUGE P® sirop	+			

Hélène Vekemans - Trith Saint Léger

Prothèse totale du genou

Philippe Lesage, chirurgien orthopédiste à la polyclinique du Parc à Saint-Saulve

En terme de fréquence, le genou est la deuxième articulation à faire l'objet de l'implantation de prothèse, juste après la hanche. Pourtant cette arthroplastie est souvent méconnue par les patients, sans doute est-elle moins médiatisée.

LE GENOU, COMMENT ÇA MARCHE ?

Le genou est composé de trois parties :

- le compartiment tibial interne
- le compartiment tibial externe
- le compartiment fémoro-patellaire à l'avant du genou.

Les mouvements articulaires se font par glissement entre ces composants osseux, recouverts d'une couche de cartilage. L'usure du cartilage est appelée arthrose et provoque des douleurs.

DIAGNOSTIC DE L'ARTHROSE :

Quand un patient vient consulter pour une douleur du genou, je lui prescris toujours une radiographie. Ce seul examen est suffisant pour affirmer le diagnostic de gonarthrose (usure du cartilage du genou) et poser l'indication de la mise en place d'une prothèse. Le cartilage n'est pas radio opaque, il n'est donc pas visible sur les radiographies (noir). L'arthrose se caractérise donc par un pincement de l'interligne articulaire (une diminution de la distance qui sépare le fémur du tibia).

QUELLE EST L'INDICATION D'UNE PROTHÈSE TOTALE DE GENOU ?

C'est la douleur qui est le premier motif de consultation. Elle s'aggrave progressivement, s'accompagne parfois d'instabilité, d'épanchements. Au stade où les douleurs ne sont plus contrôlées par le traitement médical et retentissent sur la fonction (gêne à la simple station debout, boiterie, limitation du périmètre de marche), il faut envisager la chirurgie.

L'arthrose est une maladie du sujet âgé mais elle touche parfois des sujets beaucoup plus jeunes. Dans ce cas, les causes sont différentes, il peut s'agir

- Soit de la conséquence d'une maladie générale responsable d'arthrite, c'est à dire de destruction articulaire par un syndrome inflammatoire (par exemple : la polyarthrite rhumatoïde).
- Soit d'une cause post-traumatique (une fracture articulaire ou une entorse) ou d'antécédents chirurgicaux (ablation du ménisque à ciel ouvert).

Avant 55 ans, il faut essayer de temporiser et de reculer l'échéance de la prothèse avec le traitement médical (intérêt d'injections intra-articulaire d'acide hyaluronique). En effet la prothèse sera, chez le jeune, soumise à des contraintes plus importantes et prolongées que chez le patient âgé, elle s'usera donc plus vite. Heureusement, les techniques de reprise chirurgicale et de changement des implants sont actuellement au point et efficaces.

Il n'y a jamais d'urgence puisqu'il s'agit d'une pathologie dégénérative d'évolution très progressive.

COMMENT FONCTIONNE UNE PROTHÈSE TOTALE DU GENOU ?

La prothèse a pour but de remplacer le cartilage qui a disparu et de restituer un espace de glissement indolore. Elle comprend une pièce tibiale (plateau) et un implant fémoral (carter). Un plateau s'articule entre ces deux éléments. Il peut être mobile en rotation en fonction du type de prothèse. La rotule peut être également resurfacée (facultatif).
A titre indicatif, une prothèse coûte environ 4000 €.

COMMENT SE DÉROULE L'OPÉRATION ?

J'hospitalise mes patients sept jours. Ils sont admis la veille, revus par l'anesthésiste et préparés par l'équipe paramédicale. L'intervention se déroule soit sous anesthésie générale, soit sous rachianesthésie (dans ce cas, seules les jambes sont endormies). Le geste chirurgical dure une heure environ. Le patient remonte ensuite dans sa chambre, en moyenne quatre heures après l'intervention suite à son passage en salle de réveil. La rééducation du genou démarre généralement dès le lendemain de l'intervention grâce à un arthro-moteur (appareil qui mobilise automatiquement le genou). Le patient se déplace au fauteuil et commence à marcher dès le lendemain. A la sortie, le patient marche avec deux cannes, peut monter et descendre quelques marches.

QUELLES SONT LES COMPLICATIONS ?

- **La phlébite :** la prévention est systématique par le port de bas de contention et par le traitement anticoagulant débuté le lendemain de l'intervention. A la moindre alerte (douleur au mollet), un doppler est réalisé. Si la phlébite se confirme, le traitement anticoagulant est poursuivi pendant trois mois à des doses plus importantes.
- **L'hématome :** les coupes osseuses réalisées pendant l'intervention engendrent un saignement important qui peut justifier d'une transfusion.Pour limiter le risque, nous utilisons un récupérateur de sang pendant les 6 premières heures qui suivent l'acte opératoire. Ainsi, le saignement est récupéré par les drains, filtré puis retransfusé au patient. Il s'agit d'une autotransfusion qui ne présente aucun risque.
- **La raideur :** elle se caractérise par le fait de ne pas plier ou de ne pas pouvoir tendre le genou. La rééducation est essentielle après cette opération. La satisfaction des patients est fonction du degré de flexion du genou. On parle d'échec si la flexion n'atteint pas 90°; au dessus de 110°-120° de flexion, le résultat est bon. On peut espérer jusqu'à 150° de flexion.
- **L'infection :** le risque est évalué à 2 à 5 % en France. Il s'agit le plus souvent d'une infection nosocomiale contractée à la clinique. Le CLIN (Comité de Lutte Contre Les Infections Nosocomiales) a été constitué à la clinique afin de promouvoir la formation continue du personnel aux mesures d'hygiène. Grâce à l'ensemble de ces mesures et à un bloc opératoire performant, notre clinique était première au palmarès 2008 de l'Express. Malgré tout le risque persiste. En cas d'infection, la prise en charge est assurée par le chirurgien et l'infectiologue.
- **Le descellement :** c'est la mobilisation progressive de la prothèse qui menace l'évolution à long terme des prothèses. On peut espérer qu'il ne survienne que tardivement (15-20 ans). Il faut alors enlever la prothèse.

Les descellements ont diverses origines : ostéoporose, usure de la prothèse. Ils peuvent être dus à un excès de poids ou des activités trop dangereuses comme un sport pivot (tennis en simple, football…).

QUELS SONT LES RÉSULTATS ?

Les résultats sont en général très bons. Dans environ 90% des cas les patients n'ont plus de douleurs ou très modérées. La marche redevient normale. Dans 10% des cas, les douleurs sont un peu plus importantes, pouvant justifier de temps en temps un traitement médical, mais sans qu'il existe d'anomalies au niveau de la prothèse. Dans la majorité des cas, la flexion atteint 90° à 120°, ce qui est indispensable pour monter et descendre normalement les escaliers.

Il faut deux à trois mois pour être satisfait, mais le résultat d'une prothèse du genou, s'améliore pendant environ un an.

La voiture peut être reprise à un mois, le travail entre le troisième et le quatrième mois.

QUELS SPORTS PEUT-ON ENCORE PRATIQUER ?

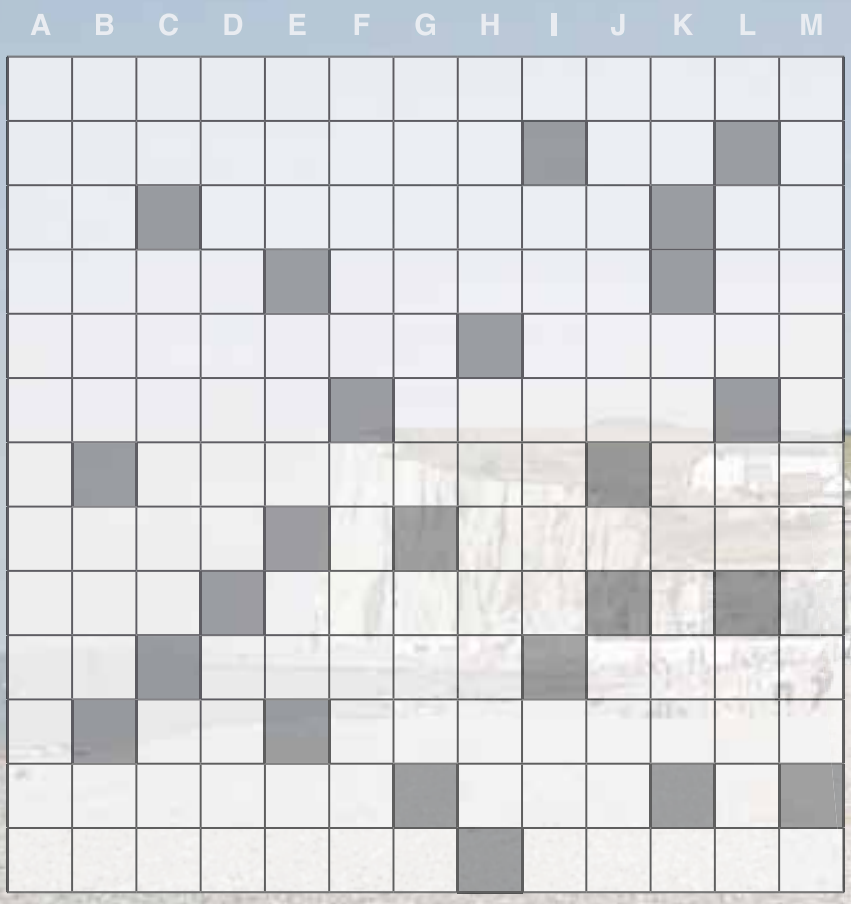
Il faut encourager tous les opérés à avoir une activité quotidienne et la marche est bien sûr conseillée. Il est recommandé de différer toute reprise sportive pendant les trois à six mois post-opératoires.

Certains sports sont proscrits: course à pied, ski nautique, football, rugby, handball, hockey, basket-ball, football, sports de combat, squash, tennis (en simple), gymnastique.

Certains sont permis sans restriction particulière : marche, natation, voile, plongée, bowling, vélo, golf, gymnastique «aérobic», randonnées de montagne, danse.

D'autres activités peuvent être pratiquées sous contrôle et en fonction du niveau antérieur : patinage, tennis (en double et sur terre battue de préférence), danse, musculation, ski alpin.

Mots croises “SANTÉ”



HORIZONTALEMENT

1 - A faible dose
2 - Opérer – Nickel
3 - Radium – Acide Aminé
Constitue la charpente.
4 - Secrété par le foie
On a parfois l’impression d’en avoir un dans les intestins – Sélénium.
5 - Amères, on les emploie en tisane
On s’y installe pour la psychanalyse.
6 - Revenu – Inflammation de l’oreille.
7 - Formes galéniques orales
Souverain.
8 - Préposition – Peut être de marbre.
9 - Vierge, il facilite l’élimination
Deviendra pou.
10 - Voyelle doublée – Mise au sein
Semblable.
11 - Indique le lieu – Maugréé.
12 - Jaunisse – Rait.
13 - Ablation chirurgicale
Tel doit être le repas du soir.

VERTICALEMENT

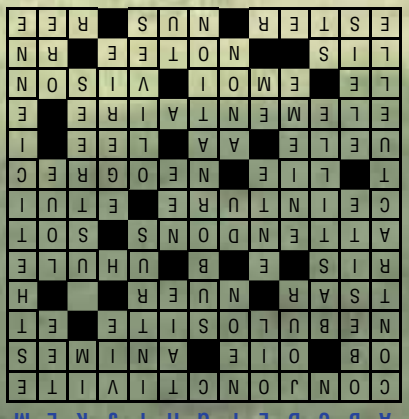
A - Science des plantes médicinales.
B - Glande génitale – Appel
Coefficient de traînée.
C - Pronom personnel – Organe
Enlevé.
D - Accords – Occire.
E - Enleva – Crème ou pommade
Article – Note.
F - Séchée, elle combat
la constipation – Canaux urinaires.
G - Permet les inhalations – Préfixe
H - Classé
Modèle de démonstration.
I - Aime la vie au grand air
Déconseillé en cas d’hypertension.
J - Nouveau – Arme blanche.
K - Baisse quand la mémoire
fait défaut – Trouble de l’équilibre.
L - Risqua – Permet l’alternative
Foyer.
M - Telle une huile en aromathérapie.

HORIZONTALEMENT

1 - Elle tape à l'œil.
2 - Fleuve de Russie
Sa graisse est utilisée en cuisine
Tels certains dessins.
3 - Résultant de la pulvérisation d'un liquide – Agent de liaison.
4 - Souverain russe – Nuancer.
5 - Thymus – Crie, en parlant du hibou.
6 - Patientons – Bête.
7 - Lombaire ou abdominale, elle est disponible dans votre pharmacie – Peut-être à lunettes.
8 - Fond de bouteille
Qui s'inspire de la Grèce Antique.
9 - Fleuve d'Afrique – Arrose St Omer
Général sudiste.
10 - Très simple.
11 - Article – Trouble
Son huile traite les cheveux secs.
12 - Amaryllis – Ecrite – Radon.
13 - Aller en justice – Déshabillés
Brame.

VERTICALEMENT

A - Pervenche
B - Surcharge pondérale – Palmier
C - Ancienne prison d'Etat – Saint
D - Court en hiver
De rang indéterminé.
E - Langue de trouvère – Greffe
Etat Major.
F - Gaz rare – A payer – Petit bâté
G - Incitation à un faux témoignage
H - Enveloppe – Arrivée – A un intime
I - N'a pas été invité
On peut en extraire de l'huile
J - Existence – Inspire l'artiste
K - Préfixe – Polies.
L - Cheville – Vente les mérites
Monnaie nordique
M - Ses soins vous redonnent éclat.



Marie-Claude Vuillermet - Fleurbaix

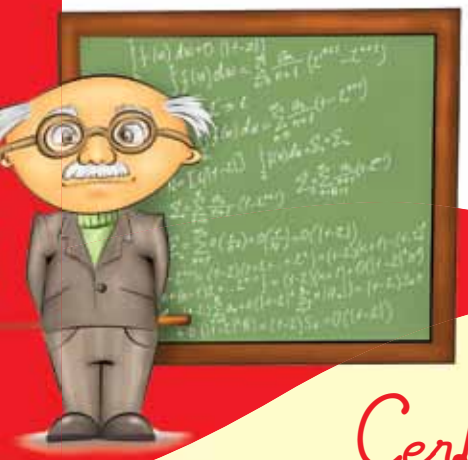
LE CERVEAU ET LES NERFS

Ton cerveau est protégé par un casque naturel : le crâne. C'est le super pilote de ton corps. Il commande tout ce qui te passe par la tête (tes idées, tes rêves, tes émotions)

Mais aussi tout ce que tu fais (marcher, sauter, parler…) Hyper perfectionné, il envoie et reçoit une foule de messages.

Un vrai ordinateur central !

Dès l'enfance, il a déjà pour mission de t'apprendre des tas de notions (le langage, la marche…)
Ton cerveau est capable de faire beaucoup de choses en même temps.
Toi, par exemple, en ce moment : Tu lis, tu reconnais les lettres, les mots, le sens des phrases. Tu te tiens assis grâce à quelques dizaines de muscles. Peut-être que tu te grattes la tête, que tu mâches un chewing-gum. Tu sens l'odeur du livre ou celle du gâteau qui cuit dans la cuisine. Et bien sûr, tu te maintiens en vie : tu respires, tu digères ton repas, ton cœur bat…
Le cerveau c'est l'organe de la pensée, de l'intelligence, de la mémoire, de l'imagination, mais c'est aussi le pilote du corps. C'est lui qui prend toutes les décisions. C'est le « Big Boss »… Heureusement, la plupart du temps, ton cerveau se passe de toi. Tu commandes à ton corps de marcher, mais tu ne t'occupes pas des 200 muscles nécessaires pour faire un pas !



Mais comment est-il ?

Ton cerveau a un peu l'air d'une grosse noix ! Il a deux coques, les hémisphères. Celui de gauche fait bouger la partie droite de ton corps, celui de droite la partie gauche ! Si tu es droitier, c'est que tu as surtout développé la partie gauche de ton cerveau. Si tu es gaucher, tu utilises davantage la partie droite.

Sous la peau, il y a des nerfs sensibles au chaud, au froid, à la douleur et à la pression. L'ordre passe dans le nerf comme un courant électrique.

Si un nerf était coupé, l'ordre ne pourrait plus arriver.

Certaines expressions contiennent le mot cerveau ou nerfs, peut-être en connais-tu la définition… et peut-être même en connais-tu d'autres…

«AVOIR LE CERVEAU LENT» c'est être lent à réfléchir.

«ÊTRE UN CERVEAU» c'est être très intelligent…

«NE PAS AVOIR DE CERVELLE» c'est agir sans réfléchir. Et si tu dis que «tu as les nerfs en boule » c'est que tu es très énervé.

Exercice

Bataille entre le cerveau gauche et le cerveau droit

Tu ne dois pas lire les mots, mais tu dois dire les couleurs

ROUGE	BLEU	JAUNE	VERT
BLEU	JAUNE	VERT	ROUGE
JAUNE	VERT	ROUGE	BLEU
VERT	ROUGE	BLEU	JAUNE
ROUGE	BLEU	JAUNE	VERT
BLEU	JAUNE	VERT	ROUGE
JAUNE	VERT	ROUGE	BLEU
VERT	ROUGE	BLEU	JAUNE

Le cerveau gauche lit les mots
Le cerveau droit voit les couleurs

Pas de repos pour ton cerveau.

Il travaille tout le temps, même quand tu dors. Pendant ton sommeil, il continue à diriger ta respiration, ton cœur etc. En plus il enregistre tout ce que tu as appris dans la journée. Il est si actif qu'il fabrique tes rêves !

Incroyable!

Du nerf …au cerveau

Grâce aux nerfs, entre ton cerveau et ton muscle par exemple, un message peut filer à 360km/h, plus vite qu'un TGV !

La mémoire : comment l'expliquer ?

C'est la bibliothèque où sont rangés tous tes souvenirs.

Par exemple

Si quelqu'un te chatouille la plante des pieds, les nerfs qui sont sous la peau lancent un message à ton cerveau pour lui dire : «Attention, chatouillis ! »

Aussitôt ton cerveau réagit : il envoie un message aux muscles de tes pieds qui se mettent à gigoter. Tout cela en moins d'une seconde !

Alerte !

C'est la moelle épinière qui réagit le plus rapidement en cas de danger.
Elle s'occupe des réflexes.
L'eau du bain est brûlante. Les nerfs de ton pied détectent la douleur et la sensation de chaud. L'information remonte à la moelle épinière. Elle donne immédiatement l'ordre de retirer le pied, cet ordre descend vers les muscles du pied par les nerfs moteurs, les muscles sortent le pied de l'eau. Ensuite toute l'histoire est transmise au cerveau qui analyse la situation : l'eau du bain est trop chaude ! Le cerveau prend une décision et envoie ses ordres. Les muscles de la main et du bras tournent lerobinet d'eau froide… Fin de l'alerte tout cela n'a duré que quelques secondes…

LES PHARMACIES CALIPHARMA

Pharmacie BECART - BOURBOURG
Pharmacie BOUTON - ARMENTIERES
Pharmacie BRASSELET - AVELIN
Pharmacie CACHEUX-FICHELLE - LOMME
Pharmacie DANTOING - CYSOING
Pharmacie de FLEURBAIX - FLEURBAIX
Pharmacie de la FRONTIERE - CRESPIN
Pharmacie de la MAIRIE - LOOS
Pharmacie de l'HOTEL DE VILLE - BRUAY LA BUISSIERE
Pharmacie de l'HOTEL DE VILLE - LINSELLES
Pharmacie DEHAUT et VANHEEMS - VIEUX CONDE
Pharmacie D'ENNEQUIN - LOOS
Pharmacie DES GLACIS - DUNKERQUE
Pharmacie DOLLE - AIRE SUR LA LYS
Pharmacie DRESZER - SAINT-SAULVE
Pharmacie DU BOURG - LAMBERSART
Pharmacie FLAMANDE - LILLE
Pharmacie HAYE - WATTRELOS
Pharmacie HENNEVIN - LA MADELEINE
Pharmacie LE BARON - HELLEMMES
Pharmacie LEULLIETTE - GRANDE SYNTHE
Pharmacie MARQUIS - HALLENNES les Haubourdin
Pharmacie MORMENTYN - VALENCIENNES
Pharmacie PLESSIET - AULNOY
Pharmacie SAINT GEORGES - CAMBRAI
Pharmacie THOMAS - CALAIS
Pharmacie ULRICH - LA MADELEINE
Pharmacie VEKEMANS - TRITH SAINT LEGER
Pharmacie VERSCHAVE - CASSEL

Cali pharma
au service de votre santé.